

# Z A G R E B

## Z D R A V I G R A D

Broj 4 • studeni/prosinac 2001.

BESPLATNI PRIMJERAK

ISSN 1333-283X

PREVENCIJA

**Alkohol**  
**loš pratitelj**  
**slavlja**

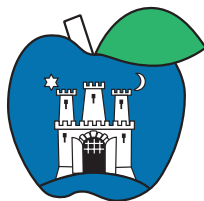
TJELESNA AKTIVNOST I TREĆA ŽIVOTNA DOB

**Tjelovježba**  
**čuva**  
**zdravlje**

TOP TEMA

**ČESTIT BOŽIĆ I SRETNA 2002. GODINA!**



**RETROVIZOR**

Ljubav djeci prije svega	
Spomen Vukovaru	3
Nezaposlenost u fokusu	4
Dobrovoljni rad	5

**TOP TEMA**

Tjelovježba čuva zdravlje	
Tjelesna aktivnost starijih ljudi	6

**UDRUGE**

“Prisutnost”	9
--------------	---

**PREVENCIJA**

Alkohol - loš pratitelj slavlja	10
---------------------------------	----

**USTANOVE**

Dom umirovljenika “Park”	
Puni komfor treće životne dobi	11

**AKCIJE**

Zavod za zaštitu zdravlja Grada Zagreba	
Cijepljenje protiv Hepatitisa B	12



Drage Zagrepčanke,  
dragi Zagrepčani,

Vrijeme je božićnih i novogodišnjih blagdana, vrijeme darivanja, vrijeme kad se od nas, više nego inače, očekuje briga o bližnjima, o onima koji trebaju našu pomoć.

Jedino tako, zajedničkim naporima i trudom, vodeći računa o sebi i drugima, možemo stvoriti uvjete za bolji i kvalitetniji život u našem gradu i našoj zemlji.

Svjesni da samo radom, kreativnošću i pozitivnom energijom možemo napraviti kvalitetan iskorak u trećem tisućljeću, na nama je da učinimo sve da naš grad postane mjesto ugodnog življenja, prosperiteta i najviših standarda demokratskog društva - grad u kojem će naši potencijali, znanje i trud dati najbolje rezultate.

S tom željom i tim uvjerenjem svima Vama poštovani sugrađani čestitam Božić i želim mnogo sreće u novoj 2002.

Gradonačelnik

Milan Bandić

REVIJA ZA PROMOCIJU ZDRAVOG ŽIVOTA

**ZAGREB**  
**ZDRAVI GRAD**

**Nakladnik:** Grad Zagreb

**Produkcija:** Promotor zdravlja d.o.o. Zagreb

**Adresa uredništva:** Trg Stjepana Radića 1,  
10000 Zagreb

**tel:** 01 / 610 12 43

**fax:** 01 / 610 14 98

**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

**Naklada:** 200.000

**Uredništvo:** Romana Galić, dipl. soc. rad., Dr.  
Nenad Lamer, Sanja Ožić, dipl. iur.

**Tisak:** Radin repro i roto d.o.o. Zagreb

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

## AKCIJE

## Sv. Nikola obišao zagrebačke mališane



U povodom blagdana Sv. Nikole, u srijedu 5. prosinca 2001. u maloj dvorani Doma sportova, Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, organizirao je svečanu priredbu i podjelu slatkih paketa. Na priredbi je bilo oko četiri tisuće mališana i njihovih roditelja iz socijalno ugroženih obitelji i djece branitelja Domovinskog rata. Veselim mališanima i razdraganim roditeljima obratili su se zagrebački gradonačelnik Milan Bandić



i pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb dr. Zvonimir Šostar koji su zaželjeli sve najbolje u povodu predstojećih blagdana i obećali i dalje skrbiti za najmlađe. Nakon prigodnog za-

## UZ DJEČJI TJEDAN



## Ljubav djeci prije svega

Gradski ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb prigodom Dječjeg tjedna, koji se svake godine održava u prvom punom tjednu listopada, obilježavajući Međunarodnu godinu volontera, organizirao je različite akcije. Osnovni cilj Dječjeg tjedna je povećati pozornost nadležnih tijela ustanova, udruga i najšire javnosti prema svakodnevnim potrebama i pravima djece, te poticati i planirati raznovrsne osmišljene i odabrane akcije i aktivnosti za boljitak djece. Osnovni moto ove akcije je "Ljubav djeci prije svega".

U sklopu ovogodišnjih aktivnosti djeci pacijentima, smještenima u Specijalnoj bolnici za bolesti dišnog sustava djece i mladeži - Srebrnjak, u akciji nazvanoj "Za osmeh bolesnog djeteta", darovani su slatki paketi - Čokolino i knjige.

Nadalje, u prostorijama Ergonet Internet centra za naše male sugrađane organiziran je zabavni program, nagradne igre i radionice. Akciji se odazvalo stotinjak djece i volonteri udruga "Suncokret", "Hrabri telefon". 🍏

bavno-glazbenog programa, nazočnim su mališanima podijelili slatke pakete koje je Ured osigurao za 3000 djece. Također na blagdan Sv. Nikole, djelatnici Gradskog ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb, mislili su i na one mališane kojima je ra-

dost ovih dana najpotrebnija. Tom prigodom obišli su djecu smještenu na Hematološko-onkološkom odjelu Klinike za pedijatriju na Šalati i podijelili im 50 slatkih paketa i tako im unijeli malo veselja za blagdan. 🍏

## OBLJETNICE

## Spomen Vukovaru

Gradsko Poglavarstvo Grada Zagreba, Odjel za branitelje i udruge branitelja iz Domovinskog rata, prigodom 10. obljetnice Grada Heroja, organiziralo je 18. listopada posjet Vukovaru. Time je Grad Zagreb zajedno s građanima i članovima Udruga odao počast svim braniteljima i žrtvama Vukovara. Na Memorijalnom groblju žrtava iz Domovinskog rata položeni su vijenci i ruže za poginule, a u Marincima je položen vijenac na mjestu pogibije pripadnika specijalne policije ATJ- Lučko. 🍏



PROJEKT "ZDRAVI GRAD"

# Nezaposlenost u fokusu



Regionalni ured za Europu Svjetske zdravstvene organizacije pokrenuo je 1986. projekt "Zdravi grad" s ciljem da osnaži interes za pozitivni koncept zdravlja u gradovima diljem Europe te potakne i omogući izravnu suradnju među njima bez barijera političkih granica. Predmet interesa u prvome su redu gradovi, ali i druga naselja u kojima ljudi žive i rade. Projekt "Zdravi grad" temelji se na strategiji "Zdravlje za sve", čija načela prevodi u praksu lokalnim djelovanjem na razini grada.

U Europi danas postoji oko 50 projektnih gradova okupljenih oko provedbe treće faze europskog projekta "Zdravi grad" Svjetske zdravstvene organizacije (među kojim su i predstavnici Hrvatske, Rijeka i Zagreb), 26 nacionalnih mreža "Zdravih gradova" više od 1100 učlanjenih gradova, a projekt se širi na Australiju, SAD, Kanadu, zemlje Bliskog i Dalekog Istoka, tako da je u globalnu mrežu uključeno oko 3000 gradova.

Poslovni sastanak Hrvatske mreže Zdravih gradova održava se svake godine u drugome gradu, a ove je godine sastanak održan u Zagrebu od 22. do 25. studenog s glavnom temom "Mogućnosti lokalnih zajednica u rješavanju nezaposlenosti - uspjesi i neuspjesi".

SVJETSKI DAN ŠEĆERNE BOLESTI

# Uz registrirane postoje i potencijalni dijabetičari



NE PUŠI

U povodu obilježavanja Svjetskog dana šećerne bolesti 14. studenog 2001. Gradski ured za zdravlje, rad i socijalnu skrb u suorganizaciji s

Hrvatskim savezom dijabetičkih udruga organizirao je okrugli stol o temi "Dijabetes i kardiovaskularne bolesti, smanjimo rizike - spriječimo posljedice". Tema je odabrana na temelju poznatih činjenica da broj osoba sa šećernom bolesti rapidno raste, kao i učestalost komplikacija, što



HRANI SE ZDRAVO



je težak teret za oboljelog pojedinca, njegovu obitelj i čitavu zajednicu. Broj novootkrivenih osoba sa šećernom bolešću je u porastu u svim dobnim skupinama, a značajno kod mladih ljudi.

Tijekom pet dana članovi Hrvatskog saveza dijabetičkih udruga obavljali su mjerenja razine glukoze u krvi građanima Grada Zagreba na različitim lokacijama. Posebno je uspješna bila akcija provedena u Maksimirskome parku gdje

su građani uz šetnju i ugodno druženje uz besplatno voće i sokove mogli prekontrolirati razinu šećera u krvi. Rezultati su pokazali da na svaka dva registrirana dija-



KREĆI SE

betičara u Gradu Zagrebu postoji jedan koji je "potencijalni" dijabetičar. Imajući na umu da se znatan udjel kardiovaskularnih bolesti, inače vodećeg uzroka smrti u svijetu, može pripisati dijabetesu od izuzetnog je značaja njegova prevencija, kontrola i liječenje. Poznavajući čimbenike rizika, mijenjajući loš životni stil i navike, te redovito kontrolirajući svoje zdravstveno stanje mo-

PAZI NA



U KRVI

guće je značajno smanjiti rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti u osoba sa šećernom bolešću i u općoj populaciji.



ODJEL ZA BRANITELJE

# Zbogom oružje!

Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba posredstvom Odjela za branitelje i udruge branitelja iz Domovinskog rata uključilo se je u Nacionalni program "Zbogom oružje".

Zajedno s udrugama HVIDR-a Dubrava, HVIDR-a Peščenica, HVIDR-a Črnomerec, Udruga sudionika Domovinskog rata 150. brigade i Udruga dragovoljaca hrvatskih obrambenih snaga, pokrenuta je Akcija povrata zaostalih minsko-eksplozivnih sredstava.

Rezultati povrata oružja na poziv Udruga iznad su svih očekivanja, potvrdivši visoku svijest članova udruga za osobnu i zajedničku sigurnost.





## AKCIJE

## Maraton Športom protiv ovisnosti



U sklopu Mjeseca borbe protiv ovisnosti od 15. studenog do 15. prosinca Zajednica klubova liječenih alkoholičara Grada Zagreba i Hrvatsko društvo za alkoholizam i druge ovisnosti organiziralo je u suradnji s Gradskim Poglavarstvom, prometnom policijom, HAK-om i osnovnim i srednjim školama Grada Zagreba maratonsku utrku "Sportom protiv ovisnosti" u kojem su sudjelovali učenici osnovnih i srednjih škola Grada Zagreba.

Sudionike maratona pred Gradskim su poglavarstvom pozdravili zagrebački gradonačelnik Milan Bandić, pročelnik Ureda za zdravstvo, rad i socijalnu skrb dr. Zvonimir Šostar i predsjednik Zajednice klubova liječenih alkoholičara Grada Zagreba prim.dr. Darko Breitenfeld.

Svjesni ozbiljnosti problema pijenja i prekomjernog pijenja koji je prisutan i među adolescentima, osobito je važno sudjelovanje učenika osnovnih i srednjih škola u toj akciji u smislu razvoja preventivne svijesti o štetnosti svih oblika ovisnosti po čovjekovo zdravlje.

Prema relevantnim procjenama u Zagrebu trenutačno ima oko 50 000 alkoholičara, ali broj osoba koje pate od posljedica alkohola puno je veći, jer ovaj oblik ovisnosti ima i društvenu posljednicu.

Grad Zagreb sufinancira rad 64 Kluba liječenih alkoholičara i programe socijalizacije liječenih alkoholičara koji se provode u tim klubovima. Tijekom ove godine intenzivirale su se aktivnosti usmjerene poticanju prevencije ovisnosti, te je svaka akcija upozoravanja na zdravstvenu i društvenu štetnost konzumacije alkohola i drugih sredstava ovisnosti, dobrodošla. Dakako, takve će inicijative u poticanju prevencije ovisnosti i ubuduće imati potporu Grada Zagreba. 🍎

## SKRB O DJECI S POSEBNIM POTREBAMA

## Udruga Puž



Neki naši mali sugrađani sa šest godina kreću se poskakujući poput žabica, a s desetak rade prve nesigurne korake. To su mali "cerebralci" koji većinu vremena provode u dječjim invalidskim kolicima. Jedan od mnogih problema s kojima se suočavaju njihovi roditelji je uključivanje djece s posebnim potrebama u vrtiće i škole, zajedno s tjelesno zdravom djecom. Danas u Zagrebu četiri dječja vrtića primaju djecu s teškoćama u razvoju (najčešće su dijagnoze cerebralna paraliza i distrofija). Kao i svakoj, tako je i djeci s teškoćama u razvoju potreban boravak u vrtiću zbog igre, socijalizacije, prihvaćanja svoje različitosti. Nekim roditeljima na dan treba i do tri sata kako bi dijete odveli i vratili iz vr-

tića. Naime, spomenuti vrtići udaljeni su od mjeseta stanovanja obitelji djece s teškoćama u razvoju dva do dvadeset kilometara. Unutar udruge "PUŽ" dvanaestero djece roditelji voze u vrtiće. Uz pomoć donacija i dobrovoljnih priloga petero djece svakodnevno ima organiziran prijevoz do vrtića, a roditelji ih vraćaju. U daljnjoj realizaciji programa potrebni su i dalje sponzori, donatori ili dobrovoljni prilozici, te Vas molimo da svojim prilogom našoj djeci i roditeljima olakšate svakodnevnicu. 🍎

### Udruga roditelja djece s posebnim potrebama PUŽ

Veslačka 19, 10000 Zagreb  
tel: 61 99 547, fax: 61 83 180  
<http://www.udrugapuz.hr>

## MEĐUNARODNI DAN VOLONTERA

## Dobrovoljni rad i humanizacija društva

Obilježavajući Međunarodni dan volontera, 4. prosinca u maloj dvorani KD Vatroslava Lisinskog održana je prigodna svečanost za volontere Grada Zagreba. Nedvojbeno, riječ je o društvenom događaju kojim se iskazuje htjenje da se volontiranje u Gradu Zagrebu podigne na primjereniju razinu i da u svakodnevnom životu grada stekne prepoznatljiv status.

U Međunarodnoj godini volontera Grad Zagreb je proveo anketu među srednjoškolicima s ciljem dobivanja odgovora o odnosu mladih prema dobrovoljnom radu, njihovim sklonostima prema dobrovoljnom radu, kao i spremnosti da se u njega uključe, te pod kojim uvjetima i naposljetku, koja su područja njihova posebnog interesa.

Anketa je u suradnji s članovima Volonterskog centra tijekom lipnja 2001. provedena u četiri zagrebačke srednje škole i to među učenicima 2. i 3. razreda.

Škole su odabrane prema području grada i usmjerenju škole. Tako je anketa provedena u dvije strukovne škole (medicinskoj i ugostiteljskoj) i dvije gimnazije (XV. i gimnazija Lucijana Vranjanina).

Analizom provedene ankete utvrđeno



je da su srednjoškolci, uglavnom, nedostatan informirani o dobrovoljnom radu. Naime, oni ponešto znaju o volonterskom radu, no gotovo nitko od njih nije aktivan volonter. Također, vrlo mali broj anketiranih poznaje nekog tko volontira. Ipak, ne možemo reći da mladi nisu zainteresirani za volontiranje i rad za zajednicu, ali je očito da su potrebni poticaji kako bi se kod njih stvorio osjećaj odgovornosti i potrebe za sudjelovanjem u kreiranju života zajednice.

Sukladno očekivanjima, veće zanimanje za aktivno sudjelovanje u nekom od projekata dobrovoljnog rada pokazale su djevojke. Područja njihova interesa su djeca, ekološki rad, skrb o starijim i hendikepiranim osobama. Kod mladića prevladava interes za rad na računalu, ekološki rad i fizički rad.

Volontiranje pokazuje razinu građanske svijesti pojedinca, te svjedoči o osobnoj potrebi za dobrovoljnim radom kao izrazom humanističkog određenja suvremenog čovjeka i društva. 🍎

# Tjelovježba čuva zdravlje!

## Stalna tjelesna aktivnost najbolji je ulog u očuvanju zdravlja starijih ljudi

**O**snovna je značajka današnjega svijeta da čovjek živi duže, a sastav se stanovništva mijenja u prilog starijih ljudi. To je pojava svjetskih razmjera, a posebno je izražena u industrijski razvijenim zemljama.

Dr. Branko Strinović

Prema kriterijima Ujedinjenih naroda, Hrvatska spada u zemlje s vrlo starim stanovništvom. Prema popisu stanovništva u 1991. godini u Hrvatskoj je utvrđeno 13.6 posto osoba starijih od 65 godina. Prema podacima Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba u razdoblju 1995.-1997. broj stanovnika starijih od 60 godina porastao je na 19 posto, što nameće potrebu za uvođenjem novih oblika zdravstvene zaštite.

### Bolesti treće životne dobi

Takva doslovna eksplozija starijeg stanovništva pokrenula je i znanstvena istraživanja te u posljednjemu desetljeću unaprijedila naša razumijevanja nekih ključnih problema procesa ljudskoga starenja. Ljudsko je starenje povezano s nizom fizioloških i metaboličkih promjena i povećanom incidencijom kroničnih bolesti, kao što je bolest koronarnih žila srca, o inzulinu neovisni dijabetes i osteoporoza. Istodobno s porastom tih bolesti dobro su prepoznate i promjene u našem tjelesnom sustavu. Tijekom života sve se više gubi masa mišićnoga tkiva, a povećava masa masnoga tkiva. Mišićna masa ostaje u najvećoj mjeri sačuvana do pedesete godine, da bi se u tom razdoblju počela sve više gubiti. Ta je mišićna snaga povezana s našim aktivnostima dnevnog života, kao što je brzina hoda,

penjanja uz stube, podizanja sa stolice i sl. Sa starenjem slabljenje tih funkcija postupno raste. Više nego bilo koji gubitak, propadanje mišićne mase i mišićne snage donosi starijem svijetu najveću opasnost fizičke nemoći i sve veće društvene ovisnosti.

Svjedoci smo sve brojnijih epidemioloških istraživanja vezanih za održanje aktivnijeg života u starijoj dobi. Da gubitak mišićne mase ne mora biti neizbježno dio procesa starenja, izvještavaju posljednjih godina brojni istraživači. Tako sedamdesetogodišnjaci koji redovito vježbaju uspijevaju sačuvati mišićnu snagu znatno više od svojih vršnjaka pa i znatno mlađih osoba, a koje ne vježbaju. Potvrda te važne istine dolazi iz mnogih laboratorija za fiziologiju vježbi u više medicinskih središta u Sjevernoj Americi. Kod starijih, pretežito "sjedecih" građana, vježbanjem mišićne snage kroz 10 do 12 tjedana, ona se znatno povećava, udvostručuje pa i više. Porast mišićne snage vraća pojedincu pokretljivost, sigurnost i izdržljivost. Neposredni učinak redovitog vježbanja vodi do promjena u ponašanju, do nestanka navika neaktivnosti i slabog kretanja. Od posebnog su značenja takve promjene gdje rastu obrasci aktivnosti našeg svakodnevnog života: mi više izlazimo, krećemo se i komuniciramo sa svijetom. To podiže kvalitetu življenja i jača funkcionalnu neovisnost svakog pojedinca. Tu nalazimo i puno opravdanje u preporuci vježbanja kod starijeg svijeta.

### Gradski tjelovježbeni programi

Organizirano vježbanje starijih osoba na području grada Zagreba bilježimo od jeseni 1997. godine. Okupljeni tim stručnjaka (Škola narodnog zdravlja "A.Štampar" Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Fakultet za kineziologiju Sveučilišta u Zagrebu, građanske udruge) pokrenuo je program vježbanja starijih osoba, prema uzoru gerijatrijskog centra Tuftova sveučilišta u Bostonu. U prvoj se godini program provodio u domovima umirovljenika (Maksimir, Medveščak i Sv. Josip): polaznici su korisnici Doma, prosječne dobi 76.5 godina: pretežito sjedeći svijet koji u pravilu ne provodi vježbe. Kroz tri dana u tjednu, prilagođene životnoj dobi provode se aerobične vježbe i vježbe jačanja mišića. Pozitivni učinci vježbi vidljivi su već u kratko vrijeme: fizička izdržljivost i snaga rastu, što se neposredno odražava na uobičajene aktivnosti dnevnog života: brži i sigurniji hod, uporaba stuba, podizanje sa stolice.

Sve to potiče širenje takvoga programa na starije građane koji žive u svojim kućanstvima. Osniva se udruga "Aktivnost i zdravlje starijih", koja dalje razvija izvannacionalni oblik skrbi za starije putem organiziranih, medicinski kontroliranih tjelovježbenih programa, a koji u osnovi potiču aktivno i zdravo starenje.

Ove je godine pokrenut projekt uključivanja liječnika opće medicine u savjeto-

vanje svojih pacijenata za program organiziranog vježbanja.

U ožujku ove godine prvi je put održan seminar za liječnike pod nazivom "Tjelesna aktivnost i zdravlje starijih osoba". Prva skupina pacijenata koje su uputili njihovi liječnici koji su prošli tu edukaciju uključena je u tjelovježbeni program

koji organizira udruga "Aktivnost i zdravlje starijih".

Na kraju treba istaknuti da je tjelesna neaktivnost i prekomjerni sjedilački način života vodeći čimbenik rizika za brojne srčanožilne bolesti. Već umjerena ali redovita tjelesna aktivnost donosi značajne zdravstvene koristi. Na sreću, najveći broj

odraslih, a posebno starijih osoba malo je ili gotovo ništa fizički aktivan u svakodnevnome životu.

Zato i našu poruku da se starije osobe uključe u redovitu tjelesnu aktivnost treba svaki pojedinac uzeti s punom odgovornošću. 🍎

### Najčešće predrasude vezane za tjelesno vježbanje:

#### • Vježbanje umara starije ljude.

Postupno i kontinuirano vježbanje poboljšava cirkulaciju, disanje, pozitivno utječe na spavanje i daje osjećaj energije. S vremenom, to pomaže u odupiranju stresu i umoru. Pojačava se tjelesna snaga i učinkovitost što olakšava svakodnevnne poslove i čini ih manje zamornima.

#### • Što su ljudi stariji to im je manje potrebno vježbanje. Stari ljudi koji vježbaju su smiješni.

Neaktivnost uzrokuje slabljenje tijela i njegovih funkcija čime smanjuje otpornost na bolesti. Starije osobe ne moraju vježbati na isti način kao mlađi ljudi tj. ne moraju se nužno baviti sportom ili imati izrazito sportski stil života. Program vježbanja treba biti prilagođen svakoj dobnoj skupini.

#### • Onaj tko želi redovito vježbati mora imati dobru tjelesnu kondiciju ili biti atletski tip.

Ta predrasuda predmnijeva da se vježbanjem mogu baviti samo oni stariji ljudi koji su vježbali i u mladosti i kroz srednju životnu dob. No, istraživanja pokazuju da i one osobe koje su godinama bile neaktivne mogu postići znatna poboljšanja u tjelesnom funkcioniranju, uključujući povećanu mišićnu snagu, tjelesnu fleksibilnost i kardiovaskularnu izdržljivost. Vježbe za podizanje ili održavanje tjelesne aktivnosti ne moraju biti naporne sportske aktivnosti koje zahtijevaju trčanje i dane provedene u terevani. One se mogu sastojati i od lagane šetnje, penjanja po stubama, uređivanja vrta, vježbi istezanja i disanja koje osoba može provoditi i u svojoj kući.

#### • Kada neka nesreća ili bolest oslabi tijelo, prekasno je za vježbanje.

To je točno samo u vrlo rijetkim slučajevima. Usljed ili nakon bolesti mora se planirati postupno vraćanje redovitoj tjelesnoj aktivnosti uz pomoć i savjet liječnika te uz posebno strukturirane vježbe. 🍎

### Procijenite u kojoj ste fazi spremnosti na promjenu sjedećega životnog stila:

#### 1. Predrazmišljanje - bez namjere za promjenom "Ne namjeravam početi vježbati.

Vježbanje je zamorno. To nije za mene"

#### 2. Razmišljanje o promjeni - postojanje svijesti o potrebi vježbanja, ali bez spremnosti za početak aktivnosti "Imam bolove u leđima, lako se zadišem...trebao bih se

više kretati ili vježbati"

#### 3. Priprema - počinjnjanje s manjim promjenama "Posjetio sam liječnika i razgovarao o

vježbanju, dogovorio sam se sa susjedom da idemo na plivanje"

#### 4. Akcija - aktivni početak novog ponašanja "Danas sam počeo vježbati izjutra,

napravio sam s liječnikom plan vježbanja za slijedećih mjesec dana"

#### 5. Održavanje novoga ponašanja "Vježbam već šest mjeseci, počeo sam i odlaziti

vikendom u planinarski dom ...osjećam se dobro ...imam bolju kondiciju." 🍎



### Pokušajte odgovoriti na slijedeća pitanja:

• Jeste li dovoljno tjelesno aktivni? Jeste li se prije više kretali, vježbali, bavili sportom? Kako ste se tada osjećali?

• Što znate o dobrobitima tjelesne aktivnosti za Vaše zdravlje? Što znate o rizicima neaktivnosti za zdravlje?

• Što bi Vama značilo da ste tjelesno aktivniji? Koje bi to moglo imati pozitivne posljedice u Vašem životu? Što biste sve mogli lakše raditi kada biste imali bolju tjelesnu kondiciju i pokretljivost?

• Imate li zdravstvenih ili psiholoških problema koji su posljedica smanjene aktivnosti ili koji se mogu umanjiti redovitom tjelesnom aktivnošću? Proverite kod svojega liječnika!

• Što mislite o starijim ljudima koji vježbaju?

• Koliko ste spremni početi vježbati i kada?

• Koji su razlozi zbog kojih ne vježbate? Što bi Vas moglo omesti u provedbi te odluke ili dugoročnom održanju tjelesne aktivnosti?

• Koliko Vam se vježbanje čini teško? Znae li neku aktivnost koju biste mogli početi a da Vam nije naporna?

• Tko vam može pomoći da donesete odluku o vježbanju ili da održavate tu aktivnost?

• Znae li neke vježbe koje biste mogli izvoditi kod kuće?

• Postoji li u Vašoj blizini organizirano i nadzirano tjelesno vježbanje za starije osobe? 🍎

## Fiziološki i metabolički mehanizmi vezani za fizičku aktivnost

Većina ljudi nije svjesna da tjelesna aktivnost znatno utječe na pojavu i tijek bolesti te na smrtnost u starijoj dobi. Brojni su fiziološki i metabolički mehanizmi vezani za fizičku aktivnost, a koji smanjuju ugroženost od srčanožilnih bolesti:

- Redovita tjelesna aktivnost smanjuje razinu štetnih masnoća u krvi, podiže razinu zaštitnog holesterola koji čisti arterije od naslaga i sprječava oštećenje srčanoga mišića.
- Redovito vježbanje povećava razinu plazminogena te smanjuje tendenciju zgrušavanja krvi i tako smanjuje opasnost od tromba, krvnih čepova i teških posljedica srčanog infarkta i moždane kapi.
- Tjelesna aktivnost jača srčani mišić,

učvršćuje njegovu električnu stabilnost i smanjuje opasnost javljanja aritmija.

- Redovitom aktivnošću postizemo sniženje krvnog tlaka, sistoličkog i dijastoličkog, a time slučajeve s umjerenom hipertenzijom lišavamo potrebe uzimanja lijekova.
- Neizostavna je i korist koju fizička aktivnost pruža kod osoba s poremećenom tolerancijom krvnog šećera i inzulina - neovisnog oblika šećerne bolesti. Mišićne kontrakcije tijekom vježbi poboljšavaju prijenos krvnog šećera u mišićno tkivo i stvaranje energije za njegov rad.
- Bitan je i psihološki učinak koji se javlja pri redovitom vježbanju. Istraživanja su potvrdila da fizička aktivnost potiče lučenje prirodnih tvari,

tako i hormona endorfina, koji jača koncentraciju misli, smanjuje depresiju i podiže duševno raspoloženje.



Ovo su primjeri koji potvrđuju koristi tjelesne aktivnosti. Tako dobro provedeni program aktivnosti uspostavlja kontrolu nad nizom rizičnih čimbenika, osobito u starijoj dobi. 🍎

## SAVJETI

# Koju tjelesnu aktivnosti odabrati u trećoj životnoj dobi?

Mario Kasović, prof., Marta Koršić, dr. med.

**P**orast standarda u svijetu praćen je sve većim brojem osoba starije životne dobi. U Hrvatskoj je prosječan životni vijek iznad 70 godina. Moramo istaknuti da to ne znači da su te osobe stare. Osoba je stara onoliko koliko se osjeća starom. Starenje je prirodni proces i dio ljudskog postojanja, ali i relativan pojam koji ovisi od osobe do osobe. Sve je veći nerazmjer između biološke i kronološke dobi. U procesu starenja prioritet bi trebao biti biološka dob, a ne kalendarska.

Starenjem dolazi do promjene u strukturi i funkcijskoj sposobnosti organizma. Nije bolest, ali neke bolesti vezane su za dob. Česte su upalne reumatske bolesti, kardiovaskularne bolesti, šećerna bolest, a sve se više upozorava na osteoporozu - "tihu epidemiju" koja može imati kobne posljedice. Osnovna obilježja osteoporoze su smanjenje koštane mase i povećanje krhkosti kostiju koje nastaje zbog nesklada u veličini resorpcije i stvaranja kosti. Posljedica su prijelomi izazvani neznatnim udarcem ili padom. Učestalost prijeloma povećava se sa starenjem. Najčešći su prijelomi kralješka, bedrene kosti (kuka) i podlaktice.

Brojna su istraživanja dokazala vrijednost redovite tjelesne aktivnosti kod osoba treće životne dobi. Dokazano je da tjelovježba ima ulogu u očuvanju mišićne mase tijekom starenja, utječe na oču-

vanje koštane mase, te zadržavanje spretnosti što je važno za izbjegavanje prijeloma kao posljedice nespretnih padova. Isto tako tjelovježba aerobnog oblika pozitivno djeluje na psihosomatski status bez obzira na dob vježbača. Dokazana je povezanost redovite tjelesne aktivnosti sa smanjenjem morbiditeta od koronarne bolesti srca, šećerne bolesti te u regulaciji umjerene hipertenzije.

**Da bi tjelesna aktivnost bila učinkovita mora biti:**

- redovita, najmanje 2 - 3 tjedno, a najbolje svakodnevna,
- odgovarajućeg intenziteta, frekvencija srca kod 50 god. = 120, 60 god. = 115, 70 god. = 110 u minuti što je potrebno za aktiviranje 50 % mogućnosti krvotoka,
- odgovarajućeg trajanja, najmanje 10 minuta.

Netrenirane starije osobe uključuju se u programe vježbanja postupno s obzirom na trajanje i intenzitet rada.

**Pogodne tjelesne aktivnosti za osobe treće životne dobi su:**

- korektivna gimnastika na suhom - jedan od najpogodnijih oblika tjelovježbe, obrađuje se cijelo tijelo putem vježbi zagrijavanja i razgibavanja, vježbi snage i disanja, te na kraju vježbi relaksacije i istezanja,
- aerobni niskog intenziteta - aktivnost namijenjena prvenstveno razvoju aerob-

nog kapaciteta može biti odlična nadopuna programima korektivne gimnastike na suhom,

- korektivna gimnastika u vodi - pogodan oblik tjelovježbe za razgibavanje pojedinih dijelova tijela u bazenu s toplom vodom,
- plivanje - ubraja se u najpogodnije sportove i nema dobnog ograničenja, posebno pogodna aktivnost za pretilu osobu,
- pješčenje i šetnja - pogodna aktivnost za srčano-žilni i dišni sustav
- ples - stimulira razvoj aerobnog kapaciteta.

Starije osobe koje brinu za svoje tijelo i održavaju svoju fizičku aktivnost redovitim vježbanjem održavaju snagu, mišićnu sposobnost i izdržljivost. Samim time smanjuju rizik od povređivanja i raznih lomova. Utječu na svoju pokretljivost i zdraviji život. Kvaliteta života fizički aktivnih starijih osoba neusporedivo je na višoj razini. Takve osobe su vedrije, motiviranije i sretnije.

Posljednjih nekoliko godina ljubitelji sportske rekreacije u našem gradu konačno su došli na svoje. Broj ponuđenih sadržaja sve je veći. Razlog zasigurno možemo potražiti u svijesti ljudi koji shvaćaju da pravilnim načinom života koji podrazumijeva i pravilno vježbanje mogu sebi osigurati potrebnu kvalitetu života. 🍎



# Visoka tehnologija skrbi

Udruga "Prisutnost" brine se za ljude - za korisnike, starije i invalidne osobe, ali i za svoje operatere - volontere



Uređaj koji omogućuje  
24-satno dežurstvo

**N**eprofitna udruga građana osnovana 1995. registrirana i upisana u Registar udruga Grada Zagreba. Djeluje i na području Zagrebačke županije. Udrugu je osnovala skupina socijalno usmjerenih građana koji su znali da je zbrinjavanje starih i nemoćnih osoba jedan od triju vodećih svjetskih problema, koji su uspjeli "pročitati" trenutne potrebe u Hrvatskoj, te su pronašli početne izvore financiranja i pokrenuli proces socijalne inovacije - pomoć putem telekomunikacija namijenjene najugroženijoj populaciji.

Udruga "Prisutnost", najjednostavnije rečeno, brine se za ljude, za korisnike, tj. starije i invalidne osobe, i za izgradnju svojih operatera - volontera. Upoznavanje i komunikacija sa starijim osobama, koje su većinom same i osamljene, pomaže u izgradnji boljih komunikacijskih mostova među naraštajima, te otvara nove vidike i stvara pozitivnu energiju za daljnju plovību kroz životne oluje.

Ako živite sami i brinete se tko će Vama ili Vašim bližnjima pomoći u slučaju pada, nezgode ili naglog pogoršanja zdravstvenog stanja, a imate telefon, kako i koga pozvati u pomoć? Sve što trebate jest socijalni uređaj s daljinskom tipkom. Ako u nezgodi ili drugoj poteškoći pritisnete daljinsku tipku, koju nosite na ruci ili oko vrata, povezani ste s operaterom koji 24 sata dežura u dojavnom centru. Dojavni centar je opremljen opremom koja primi Vaš poziv iz bilo kojeg dijela stana, od-

mah vidi sve Vaše podatke i uspostavlja s Vama komunikaciju, te Vam organizira pomoć preko Vaših susjeda, rodbine ili prijatelja. Što time dobivate? Mogućnost da dulje i sigurnije sami živite u svom domu okruženi svojim uspomenu.

Osjećaj da niste sami jer Vas osobe iz centra redovito nazivaju i zanimaju se o Vašem zdravstvenom stanju i potrebama

## Socijalni uređaj

Zahvaljujući tehnološkom napretku u medicini i tehnici moguće je 24 sata na dan biti "on line" s osobom koja skrbi nad vašim zdravljem. Socijalni uređaj je suvremeni pristup u izvaninstitucionalnom zbrinjavanju starijih i invalidnih osoba

Pomoć putem socijalnog uređaja je socijalna inovacija unutar telekomunikacijske opreme koja uz odgovarajući dojavni centar s organiziranim dežurstvom pruža učinkovitu pomoć i psihološku sigurnost starijim i invalidnim osobama.

Socijalni uređaj je oblikom i veličinom sličan klasičnom telefonu. Ugrađeni mikrofoni i zvučnik omogućuju dvosmjernu komunikaciju unutar cijelog stana, čak i kroz zatvorena vrata, što znači da korisnik može pričati bez slušalice u rukama npr. iz kreveta, s poda, iz sjedalice i slično. Laganim pritiskom na daljinsku tipku korisnik aktivira socijalni uređaj koji odmah bira unaprijed programirane telefonske brojeve dojavnog centra.

Korištenjem socijalnog uređaja i daljinske tipke, starija osoba je 24 sata povezana s dojavnim centrom, a preko centra s rodbinom, susjedima i službama čiju pomoć treba. Takav organizirani oblik pomoći omogućuje dulji, sigurniji i kvalitetniji boravak starije osobe u vlastitom stanu, pridonosi smanjivanju zahtjeva za smještaj u institucije, a time smanjuje troškove socijalnih službi.

Jednostavnim i laganim pritiskom na gumenu dio daljinske tipke korisnik aktivira socijalni uređaj, uspostavlja govornu komunikaciju s operaterom, a preko operatera svoje stanje i potrebu je "dojavio" susjedima, rodbini, prijateljima ili hitnim službama.

Dojavni centar je prostor u kojem je smještena posebna telefonska centrala za prijam alarmnog poziva i identifikiranje korisnika koji je alarm poslao, računalo na koji je priključena centrala i ugrađen program s podacima o korisnicima i programskim funkcijama za komunikaciju i operater koji "bdije".



Alarmni  
uređaj za  
hitne situacije



**Prisutnost**

Jordanovac 1110, pp 169  
10.000 ZAGEB  
tel./fax. 01/23 46 126  
www.ffdi.hr, prisutnost  
prisutnost@ffdi.hr



Dr. Robert Torre

# Alkohol - loš pratitelj slavlja

**Blagdani, nažalost, sa sobom donose i loše navike kao što je to, primjerice, prekomjerno pijenje alkoholnih pića. Nastojte to izbjeći i budite svjesni koje su negativne posljedice opijanja**

**N**ačelno, vrijedi pravilo da ne valja piti alkoholna pića. No, kako nažalost, živimo u kulturi gdje je pijenje alkoholnih pića dio svakodnevnih socijalnih rituala, poglavito krajem godine kad se alkoholna pića ispijaju na prigodnim domjencima, u krugu obitelji, raznim proslavama i druženjima, uz sugestiju da valja izbjegavati pijenje, analiziramo koji su negativni učinci konzumacije alkohola i kako ublažiti posljedice prekomjernog pijenja alkoholnih pića.

Dakle, ne pijte, ali i ako vas već zadesi, nije zgorega u opitom stanju popiti vode prije lijeganja da se koliko toliko poništi učinak dehidracije koji pijenje alkohola redovito izaziva. Žeđ koja nastaje po otrežnjenju proporcionalna je količini i koncentraciji popijenog alkohola. Narod to stanje ožednelosti po otrežnjenju sažima u izreci: *Tko večera vino, doručkuje vodu.*

## I "kvalitetan" alkohol šteti

Tvrđnje kako su kvalitetne i prirodnim putem dobivena alkoholna pića manje štetna, apsolutno su neutemeljeni iskazi u funkciji profita proizvođača alkoholnih pića. Naime, i kvalitetna i nekvalitetna, umjetno i prirodno dobivena alkoholna pića jednako su štetna, odnosno stupanj njihove štetnosti isključivo ovisi o sadržaju alkohola u njima, dok je način spravljanja i prisustvo inih drugih primjesa u alkoholnim pićima s aspekta njihove toksičnosti beznačajno. Tvrđnja da su pića s nižom koncentracijom alkohola poput piva ili vina razrijeđena vodom, "zdravija" od žestokih alkoholnih pića ili nerazrijeđenog vina također u svojoj biti ne stoje,



iaako se u nekim aspektima može braniti.

No ako se već, unatoč svemu navedenom, odlučite piti alkoholna pića, preporučujemo vam da vežete pijenje alkoholnih pića uz jelo, odnosno nakon što ste nešto pojeli, a da svakako napustite naviku pijenja na prazan želudac, naviku piti bez jela i piti alkoholna pića između obroka.

Alkoholna pića su naprosto štetna, što znači da ona ne štete samo ako se piju prekomjerno, nego da štete ako se piju i u društveno dopuštenim tzv. umjerenim količinama. Uz naznaku da male količine alkohola čine malu, a velike količine čine veliku štetu organizmu.

U navadama našeg naroda se već stoljećima pije i bez jela, pije se radi pijenja i pije se da se opije. Preblago bi bilo reći da naš narod tolerira pijenje kad on zapravo favorizira pijenje. Kod nas se pijenje tolerira ne samo do razvoja ovisnosti o alkoholu, nego čak do razvoja alkoholne ovisnosti s komplikacijama na tjelesnom, obiteljskom ili radnom planu. Obične, društveno i obiteljski neupadne a opet više nego opite alkoholičare naša sredina i te kako dobro podnosi i tolerira.

Isto tako, u nas medijska promidžba pijenja alkohola osobu koja pije nikad ne prikazuje u svjetlu rizičnog ponašanja, nego kao osobu koja je socijalno prihvatljiva, uspješna, opuštena i raspoložena.



**Nema razlike između "kvalitetnog" i "nekvalitetnog" alkohola - svaki alkohol šteti!**

Norme društvenog pijenja u našem narodu nalažu da se pije i kada se ne želi piti, da se pije iz uvažavanja drugih koji su pozvani na piće, a isto tako da se druge počasti pićem i da se popije piće njima u čast bez obzira pije li se kome ili ne.

Alkoholna pića nikako se ne smiju piti na prazan želudac niti kada se osjećamo osamljeno i neraspoloženo, ako kanite voziti ili raditi s nekom od strojeva, potom prije ili tijekom radnog vremena. Apsolutna zabrana pijenja alkoholnih pića preporuča se trudnicama, ženama koje planiraju trudnoću, osobama koje uzimaju neki od lijekova ili koje su akutno ili kronično bolesne, a isto tako ni najmanje količine alkohola nisu preporučljive osobama mlađim od 18 godina. 🍓

## TRI KORISNA SAVJETA Ako se pijenje "ne može izbjeći"...

A ako se već želi ili se u situacijama poput nadolazećih blagdana, običajno "mora piti", onda stručnjaci preporučuju slijedeće:

- 1. Planirajte unaprijed kada ćete piti i koliko ćete popiti**, to jest ne pijte kada niste planirali i ne prekoračujte količinu alkohola koju ste unaprijed odredili da će te popiti.
- 2. Nikada ne pijte "piće za piće"**, ne pijte brzo ili još gore naskap. Pijte sporo, s većim stankama između popijenih pića, pojedite nešto između pića i ne pijte na prazan želudac.
- 3. Izbjegavajte alkoholne zdravice u nizu**, čašćenje rundama pića u većim društvima, jer ćete redovito popiti više nego ste planirali. Uvijek imate pravo ne piti i odbiti piće. Ne piti je jednako poželjno kao i piti; ne pijenjem nećete nikoga uvrijediti, baš kao što ni pijenjem nikome nećete podići.

# Puni komfor treće životne dobi



## Svojim sadržajima i aktivnostima Dom umirovljenika "Park" je ugodno mjesto za življenje

Dom umirovljenika "Park" u Ivanićgradskoj ulici javna je ustanova socijalne skrbi u vlasništvu Grada Zagreba, smještena u istočnom dijelu grada na Peščenici. Dom je okružen lijepim parkom i zelenilom, što stvara uvjete za miran i ugodan boravak korisnika. Dom je otvoren 1. lipnja 1999. godine i trenutačno raspolaže sa 100 soba za pokretne korisnike.

"Uvjeti za smještaj u Dom umirovljenika "Park" su prebivalište u gradu, pokretnost te materijalni i obiteljski status korisnika. Do završetka adaptacije stacionarnog odjela i izgradnje vanjskog dizala, planiranih za ljeto 2002. godine ne možemo primati nepokretne korisnike. Zasad je stacionarni smještaj namijenjen



Uz knjige u knjižnici se može čitati dnevni i tjedni tisak



### Profesionalna skrb socijalnih djelatnica jamči kvalitetu usluge

samo našim pokretnim korisnicima, za slučaj nužde", objašnjava ravnatelj ustanove **Gojko Čolak**.

### Kvalitetni životni sadržaji

Smještaj u Domu plaća se u punom iznosu, bez subvencije, tako da je cijena smještaja u jednokrevetnoj sobi 3.700 kuna, a u dvokrevetnoj 2.500 kuna. Za uzvrat korisnici Doma dobivaju puni komfor, dostojan najsuvremenije brige o starijoj osobi.

Prije nego li je "Park" otvoren za smještaj starijih osoba, Grad je adaptirao prostorije i uložio značajna materijalna sredstva. Tako svaki kat, osim korisničkih so-

ba ima i dvije sobe namijenjene za stacionarni smještaj (za pojačanu njegu), te čajnu kuhinju.

Prema planu treći kat Doma bit će uređen kao jedinica za pojačanu njegu, gdje će biti smješteno pedesetak teže pokretnih i nepokretnih osoba. Također, predviđa se uz postojeća dva dizala izgradi



Jose Aleksić (100) - Doživjeti stotu!

još jedan, smješten s istočne strane zgrade zbog lakše i kvalitetnije komunikacije korisnika kroz ustanovu.

O 120 korisnika Doma brine se 40 djelatnika, iz čega je jasna kvaliteta usluge. Medicinska skrb povjerena je timu koji vodi glavna medicinska sestra **Mirjana Kovač**, dok liječnik tri puta na tjedan ordinira u Domu.

Kako bi sadržajno što kvalitetnije ispunili vrijeme korisnika djelatnici Doma, vođeni socijalnim djelatnicama **Jadrankom Zaninović** i **Ivančicom Kovačić**, puno pozornosti posvećuju kulturno-zabavnim i radno-okupacijskim aktivnostima. U programima i aktivnostima Doma umirovljenika "Park" sudjeluju i djeca iz susjedne osnovne škole, estradni umjetnici iz Zagreba, a dio aktivnosti u Domu je namijenjen i drugim starijim ljudima koji žive u tom dijelu grada. 🍎

DOM UMIROVLJENIKA "PARK"  
Ivanićgradska 52  
10000 ZAGREB

tel. 01/23 33 422  
fax. 01/23 20 800



PIERCING

SEX

TATTOO

OPASNOST  
OD  
VIRUSA



# HEPATITIS B

ZAŠTITI SE...

# CIJEPI SE!

SPRIJEČI MOGUĆNOST ZARAZE

[www.cijepise.inet.hr](http://www.cijepise.inet.hr)

[www.publichealth-zagreb.hr](http://www.publichealth-zagreb.hr)

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO GRADA ZAGREBA

Mirogojska cesta 16 • Tel. 4678 003

SPONZOR DISTRIBUCIJE REVIJE "ZAGREB - ZDRAVI GRAD"



HRVATSKA ELEKTROPRIVREDA d.d.