

EPOHA ZDRAVLJA



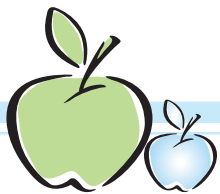
BROJ 26. GODINA XVII. ZAGREB, SRPANJ 2024.

HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA



Kako biti proaktivan u reaktivnom vremenu?

Jedno zdravlje



Uvodnik



Koncept *Jedno zdravlje* nije nova zamisao. Nalazimo ga već u socio-ekološkom poimanju zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije Ureda za Europu osamdesetih godina 20. stoljeća te je ugrađen u same temelje pokreta Zdravih gradova u Europi.

No, eskalacija promjena u okolišu, povećanje broja incidentnih događanja uzrokovanih klimatskim promjenama i pandemija bolesti COVID-19 ponovno su nam skrenuli pozornost na međuovisnost zdravlja ljudi, životinja i okoliša te 2021. godine potaknuli inicijativu za redefiniranje koncepta *Jedno zdravlje* u 21. stoljeću.

Pandemija bolesti COVID-19, osim što je osvijestila koliko štetne učinke na društvo mogu imati nove zarazne bolesti, podsjetila nas je i na važnost rješavanja već prepoznatih nejednakosti u zdravlju te na naše mogućnosti djelovanja na njih.

Složeni javnozdravstveni izazovi s kojima se danas suočavamo, ne mogu se riješiti samostalno kroz jedan sektor, skupinu dionika, grad ili državu. Zajednički izazovi zahtijevaju zajednička rješenja i odgovore.

Tako danas koncept *Jedno zdravlje* definiramo kao integrirani, objedinjujući pristup čiji je cilj postizanje održive ravnoteže i optimizacija zdravlja ljudi,

životinja i ekosustava. Pristup *Jedno zdravlje* zahtijeva mobilizaciju više sektora, disciplina i zajednica na različitim razinama društva, kako bi suradnjom potaknuli akciju i implementirali ciljeve održivog razvoja u svim sektorima. Da bi se pristup *Jedno zdravlje* uspješno implementirao, mora uključivati djelovanje na smanjivanje društvenih nejednakosti u zdravlju i djelovanje kroz determinante okoliša, izloženosti te kreiranje politike zdravlja.

Jedno zdravlje organizacijski je okvir za aktivnosti projekta Zdravi grad kojima se promiče zdravlje i blagostanje urbanih zajednica i ekosustava. Opće je poznato da gradovi nemaju samo ključnu ulogu u postizanju ciljeva održivog razvoja, nego su i kritični pokretači promjena u vrijeme kada globalna zajednica povećava napore u operacionalizaciji koncepta *Jedno zdravlje*. Stručnost zdravih gradova u radu s različitim sektorima naša je dodana vrijednost i strateški nas smješta kao primjer drugima. Naše je djelovanje lokalno, najbliži smo građanima i imamo najneposredniji i najvidljiviji utjecaj na njihov život.

Stoga je izazov ovog broja Epohe zdravlja tematski vrlo različitim prikazima aktivnosti hrvatskih zdravih gra-

dova i njihovih gostiju, progovoriti upravo o operativnoj djelotvornosti koncepta *Jedno zdravlje* u urbanom okruženju.

Pristup koncepta *Jedno zdravlje* u urbanom okruženju prije svega zahtijeva **donošenje i implementaciju hrabrih lokalnih politika, snažnije upravljanje i koordinaciju više sektora, integrativne sustave nadzora i razmjenu podataka, veća ulaganja u istraživanje te u ljudske resurse i fizičku infrastrukturu** kako bi se učinkovito **pripremio i odgovorilo na buduće zdravstvene i ekološke krize** te dugoročne izazove povezane s javnim zdravljem. Jedan od vodećih izazova jest izgradnja i **podizanje urbane otpornosti** koju možemo postići potičući međusobnu suradnju raznih gradskih odjela, suradnju s dionicima iz privatnog sektora i akademske zajednice te predstavnicima lokalne zajednice. Ključno je ulagati i trošiti resurse tako da donose bolje zdravlje i blagostanje za sve te uspostaviti infrastrukturne politike i strategije za prilagodbu i zaštitu gradova od stresora iz okoliša i ekstremnih vremenskih uvjeta (toplinski valovi, poplave, hladno vrijeme, nestašice energije). Sjajne primjere takvih aktivnosti donose kolege s Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci u prikazu Poboljšanje zdravlja u urba-



nim područjima putem naprednih tehnologija mapiranja i vizualizacije: Projekt HORUS, Grad Poreč sa Strategijom prilagodbe klimatskim promjenama Grada Poreča-Parenzo, Grad Rijeka sa Strategijom zelene urbane obnove grada Rijeke, Grad Zagreb s projektom Gradski vrtovi, Grad Karlovac s prilogom Geotermalna energija u Karlovcu: Put prema zelenom gradu, gospodin Vlatko Roland, UNIZD – PREHNIT d.o.o., gost Mreže s tekstom Upravljanje rizicima od poplava kroz razvoj zelene infrastrukture te Grad Poreč s opisom politike kojom je odgovorio na potrebe svojih jednoroditeljskih obitelji.

Uključivanjem pristupa *Jedno zdravlje* u **urbanističko planiranje** omogućit ćemo građanima da tjelesnu aktivnost učine jednostavnim izborom, ali i doprinijeti jednakim mogućnostima. Primjeri takvih programa su stRlt.fitness – najveći fitness klub u Rijeci i Vesele proljetne radionice u Čakovcu Međimurske županije.

Ekonomika blagostanja snažno doprinosi pristupu *Jedno zdravlje* s ciljem usmjeravanja resursa prema višesektorskim pristupima koji ostvaruju, ne samo dobrobit, već i pravednost, uključenost i održivost. Primjer takvog inovativnog razmišljanja donosi Grad Novska, gost Mreže s prilogom Jedini

hrvatski gaming inkubator i NOVsky – festival znanosti i umjetnosti.

U izazovnim vremenima, egzistencija i zdravlje ljudi, uključujući mentalno zdravlje, snažno su pogođeni, nerazmjerno nanoseći štetu ranjivijim dijelovima društva. Zanimljive višesektorske programe koji ističu **prednosti promicanja zdravlja i prevencije bolesti** u odnosu na simptomatsko, pojedinačno liječenje, donose Karlovački programi: Bebe u knjižnici i Proaktivna međugeneracijska suradnja, Centar za zdravlje mladih Grada Zagreba, Aktivnosti GDCK Crikvenica i prilog Zadarske županije: Zašto se Barcelona zaljubila u najmlađi klub veslačica u zmajskim čamcima.

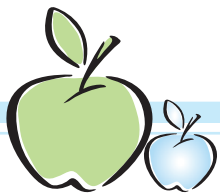
Primjere kako se s **koordinacijom skrbi u zajednici** nosi sustav zdravstva donose prilozi iz Karlovca: Rad patронаžne službe Doma zdravlja Karlovac – od rođenja do grada Zdravih gradova, Istarske županije: Obiteljska medicina – temeljna djelatnost sveobuhvatne i kontinuirane skrbi u primarnoj zdravstvenoj zaštiti liječnice obiteljske medicine iz Barbana te Županijski centar za koordinaciju skrbi Kliničkog bolničkog centra Rijeka.

Socijalno mentorstvo, novi model stručnog rada s osobama koje žive u riziku od socijalne isključenosti zbog siromaštva, dugotrajne nezaposleno-

sti, izlaska iz alternativne skrbi, izdržavanja kazne zatvora ili zbog smanjene radne sposobnosti uzrokovane invaliditetom, prikaz je naše gošće gospođe Štefice Karačić, predsjednice Hrvatske udruge socijalnih radnika. Višesektorske programe koji osiguravaju pravednost, uključenost i održivost kako bi se **osiguralo da nitko ne bude zaboravljen**, donose tekstovi: Udruga udomitelja djece i odraslih osoba Život s osmijehom iz Karlovca, Centar za pružanje usluga u Zajednici Grada Crikvenice i Humanitarna mreža Grada Pule. Kompleksnost koncepta *Jedno zdravlje* željeli smo vam približiti kroz prepoznate modele dobre prakse, a autorima priloga i voditeljima programa zahvaliti na osmišljavanju i provedbi programa, politika, zakonodavstva i istraživanja u kojima više sektora komunicira i surađuje kako bi postiglo bolje rezultate u području javnog zdravlja. Iz vaše predanosti i mudrosti najbolje možemo vidjeti „kako biti proaktivan u reaktivnom vremenu“.

Prof. dr. sc. Selma Šogorić

glavna urednica
ssogoric@snz.hr



Poboljšanje zdravlja u urbanim područjima putem naprednih tehnologija mapiranja i vizualizacije: Projekt HORUS

Kad je riječ o urbanim sredinama koje se često mogu karakterizirati složenom socio-ekonomskom strukturom i različitim populacijskim skupinama, inicijative iz područja javnog zdravstva suočavaju se s jedinim izazovima, ali i prilikama. U prvom redu raznolikost stanovništva u velikim gradovima donosi različite zdravstvene potrebe i rizike, a složenost te raznolikosti dodatno komplicira provedbu učinkovitih zdravstvenih politika. No, upravo ta raznolikost nudi i prilike za inovativne pristupe i prilagođene intervencije. Ključ je u razumijevanju specifičnih potreba i izazova s kojima se suočavaju različite populacijske skupine. Usto, proces urbanizacije često donosi izazove poput onečišćenja zraka, buke i/ili nedostatka javnih zelenih površina, što sve može negativno utjecati na zdravlje stanovništva. Možemo reći kako bi uspješna javnozdravstvena inicijativa trebala uključivati interdisciplinarni pristup, odnosno suradnju između različitih dionika, uključujući jedinice lokalne uprave, institucije iz područja zdravstvene skrbi, nevladine organizacije, ali i same građane.

Moderna tehnološka rješenja mogu imati ključnu ulogu u rješavanju navedenih izazova, posebice primjenom sofisticiranih pristupa, metode mapiranja i analize zdravstvenih podataka. Računalno potpomognuto modeliranje (engl. *CAE modelling*) i geografski informacijski sustavi (GIS) postali su neizostavni alati u mapiranju zdravlja urbanih područja. GIS tehnologija omogućuje vizualizaciju složenih urbanih fenomena i njihovu povezanost sa zdravstvenim ishodima, čineći podat-

HORUS

URBAN HEALTH

ke dostupnijima i razumljivijima široj javnosti. Primjerice analizom prikupljenih podataka može se detaljno prikazati dostupnost zdravstvenih usluga ili javnih zelenih površina te kvaliteta zraka, što pomaže u donošenju odluka temeljenih na dokazima. Ovime se također omogućuje identifikacija područja s povećanim zdravstvenim rizicima, no i potrebnim resursima u smislu poboljšanja zdravstvenih usluga ili implementacije javnozdravstvenih inicijativa, čime izravno doprinosimo poboljšanju zdravlja populacije.

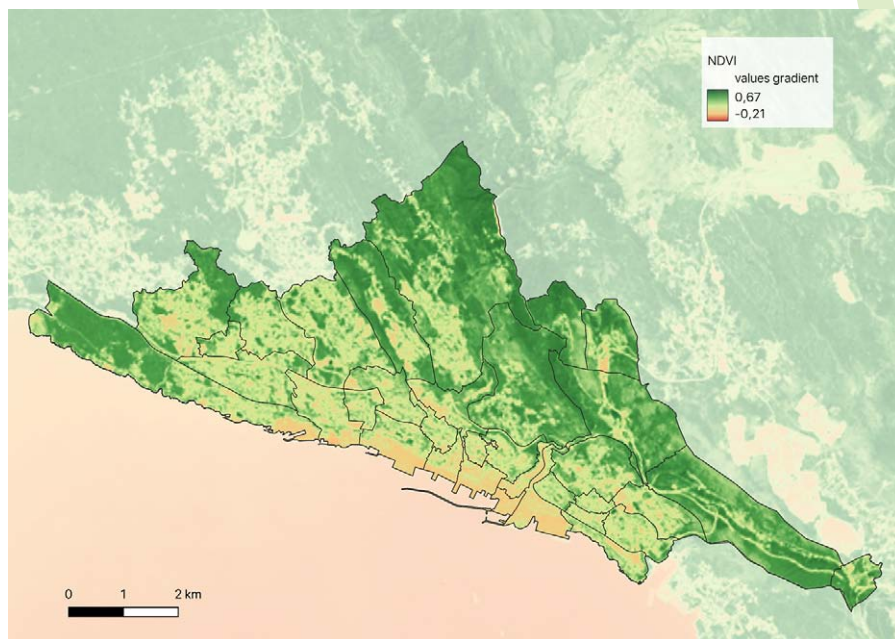
Kombinacija dobivenih GIS podataka i analize velike količine podataka (engl. *big data analysis*) otvara nove mogućnosti u području javnog zdravstva. Primjenom ovog pristupa stručnjaci iz područja javnog zdravstva zajedno sa stručnjacima iz drugih područja mogu analizirati velike količine podataka iz različitih izvora, uključujući digitalne zdravstvene kartone, okolišne senzore te druge izvore. Ova analiza omogućuje prepoznavanje mogućih skrivenih obrazaca i trendova koji bi inače ostali neotkriveni. Tako primjerice analiza velikih količina podataka može otkriti kako socio-ekonomske karakteristike određene populacije i okolišni uvjeti utječu na incidenciju kroničnih nezaraznih bolesti u urbanim područjima. Time ujedno i omogućuju planiranje specifičnih javnozdravstvenih inter-

vencija i učinkovitije iskorištavanje postojećih resursa. Opisane tehnologije zajedno stvaraju moćan alat za poboljšanje zdravlja u urbanim sredinama, doprinoseći time prilagodbi javnozdravstvenih intervencija specifičnim potrebama stanovništva.

Pregled projekta HORUS

U skladu s intervencijama temeljenim na dokazima, projekt HORUS (*Utjecaj razvijenih urbanih sredina na zdravstvene ishode osjetljivih populacija*) nastojat će osnažiti građane koji žive u urbanim područjima, posebno one najosjetljivije i socijalno ugrožene, da usvoje ponašanja koja smanjuju rizik od kroničnih nezaraznih bolesti (KNB). Projekt ima za cilj potaknuti korištenje zdravih urbanih sredina i promjenu životnih stilova u sve urbaniziranijem svijetu. HORUS će pokušati pružiti sveobuhvatno rješenje integracijom postojećih urbanih rješenja i biheioralnih dimenzija unutar javnozdravstvenog metodološkog okvira. Pružajući urbanistima, donositeljima politika i zdravstvenim profesionalcima, alate za rješavanje izazova vezanih za KNB, ovaj projekt ima za cilj postaviti referentno mjerilo u promociji urbanog zdravlja, doprinoseći oblikovanju gradova prema zdravijoj i održivoj budućnosti.

Kronične nezarazne bolesti, kao što su dijabetes tipa II i kardiovaskularne bolesti, vodeći su uzroci morbiditeta i mortaliteta širom svijeta. Kardiovaskularne bolesti odgovorne su za 17,9 milijuna smrti godišnje, više od bilo koje druge KNB. S druge strane, dijabetes tipa II uzrokuje 2 milijuna smrti godišnje. Važ-



Gustoća zelenih površina prema NDVI koeficijentu na području grada Rijeke

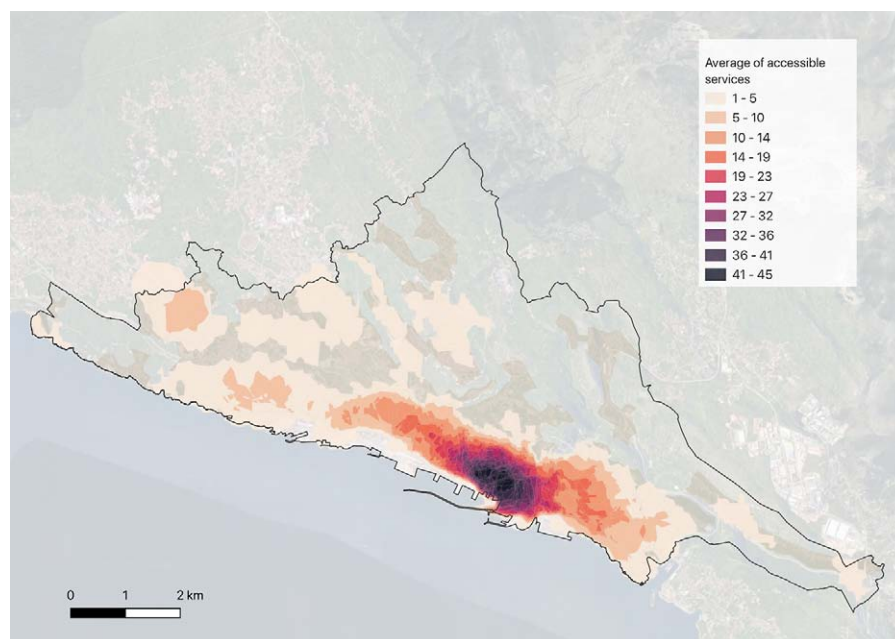
no je napomenuti da ove bolesti imaju veći utjecaj na osjetljive populacijske skupine, kao što su osobe s niskim prihodima, migranti i etničke manjine (Andrade i sur., 2023; Fiorini i sur., 2023). Navedena prevalencija povezana je s nizom socijalnih i okolišnih faktora, životnih stilova, kao i utjecajem bihevioralnih determinanti poput pušenja, konzumacije alkoholnih pića, nezdrave prehrane i nedostatka tjelesne aktivnosti, zatim procesa starenja, socijalne isključenosti, niske razine zdravstvene pismenosti i ograničenog pristupa zdravstvenoj skrbi. Zbog toga su intervencije s ciljem promjene ponašanja i životnih stilova ključne u modificiranju individualnih čimbenika zdravlja poput prehranbenih navika, tjelesne aktivnosti i zlouporabe sredstava ovisnosti (duhana i alkoholnih pića).

U svrhu pružanja učinkovitih rješenja za suočavanje s izazovom kroničnih nezaraznih bolesti, projekt HORUS bit će usmjeren ka čimbenicima rizika. Sukladno tome „4x4“ okvir za KNB (Schwartz i sur., 2021) obuhvaća sljedeće kronične nezarazne bolesti: kardiovaskularne bolesti, maligne bolesti, kronične respiratorne bolesti i dijabetes te četiri glavna promjenjiva bihevioralna čimbenika rizika: zlouporabu duhana i alkohola, nezdravu prehranu i tjelesnu neaktivnost. Prema ovom okviru, većina KNB-a je pre-

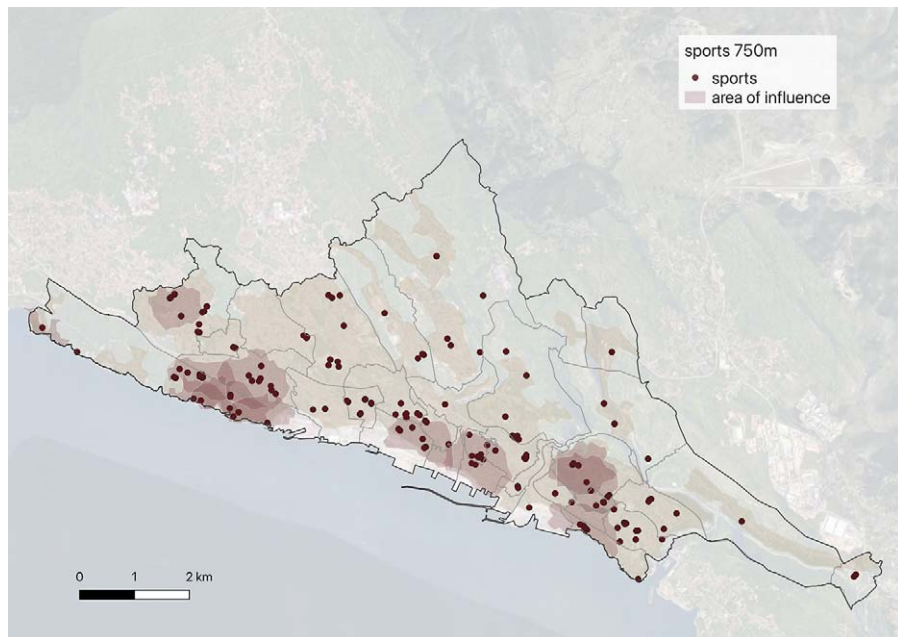
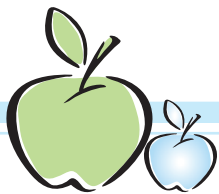
ventabilna kontroliranjem navedenih četiriju bihevioralnih čimbenika rizika. Tehnike promjene ponašanja čine temelj najučinkovitijih intervencija s ciljem smanjenja konzumacije alkoholnih pića, prestanka pušenja, usvajanja zdravih prehranbenih navika i povećanja tjelesne aktivnosti (Howlett i sur., 2022; Boumans i sur., 2022; Hartmann-Boyce i sur., 2021; Timlin i sur., 2020; Ma i sur., 2021). Urbanizacija je jedan od ključnih socio-okolišnih čimbenika povezan s povećanom incidencijom kroničnih nezaraznih bole-

sti. Ona uključuje ograničavanje pristupa zelenim površinama i ostalim faktorima koji promiču zdrave stilove života čime se povećava izloženost pojedinaca klimatskim i okolišnim rizicima. S javnozdravstvenog aspekta posebno značajan dio rizika u urbanim sredinama proizlazi iz međudjelovanja funkcionalnih aspekata fizičko-socijalnog okruženja i ljudskog ponašanja, posebice iz individualnih zdravstvenih ponašanja koja su potaknuta boravkom u određenom okruženju. Poznato je da urbani fizičko-socijalni okoliš utječe na odluke koje pojedinac svakodnevno donosi, čineći određene osobe sklonijima usvajanju rizičnih ponašanja, što u konačnici utječe na njihovu ukupnu dobrobit i zdravlje.

Osim provedbe kvalitativne javnozdravstvene metodologije (fokus grupe i intervjui) te kasnije intervencijske faze, projekt HORUS koristit će se i Geografskim informacijskim sustavom (GIS). Tijekom prve faze projekta provedla se analiza urbanih determinanti zdravlja pomoću GIS sustava te su rezultati prikazani pomoću Generatora zdravih gradova (engl. *Healthy Cities Generator*) – Modul za građane (Zdravi gradovi, 2024), odnosno putem tematskih mapa na razini kvartova uključenih pilot-gradova (Rijeka, Hrvatska;



Prosjeak dostupnih usluga na području grada Rijeke



Sportska infrastruktura na području grada Rijeke

sredina, identificiranje zdravstvenih rizika, ali i optimizacija resursa za poboljšanje zdravstvenih usluga. Ove tehnologije pomažu u razumijevanju kompleksnih odnosa između urbanog okruženja i zdravstvenih ishoda, čineći podatke dostupnima i razumljivima pa tako intervencije postaju specifičnije i učinkovitije što doprinosi poboljšanju zdravlja zajednice. Projekt HORUS u tom smislu, osim fokusa na one najosjetljivije i socijalno ugrožene populacijske skupine, postavlja referentno mjerilo za promociju urbanog zdravlja, doprinoseći stvaranju zdravijih i održivih gradova za budućnost u skladu s novim tehnološkim trendovima. Integracija ovih tehnologija omogućuje kreiranje urbanih sredina koje doprinose zdravlju, smanjujući rizik od kroničnih nezaraznih bolesti i promičući zdrav način života.

Sven Maričić

Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, Centar za biomodeliranje i inovacije u medicini i Sveučilište u Puli, Tehnički fakultet
sven.maricic@uniri.hr

Denis Juraga, Tomislav Rukavina, Mihaela Marinović Glavić, Darko Roviš, Lovorka Bilajac, Vanja Vasiljev

Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, Katedra za socijalnu medicinu i epidemiologiju

Zlatko Trobonjača

Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, Zavod za fiziologiju, imunologiju i patofiziologiju

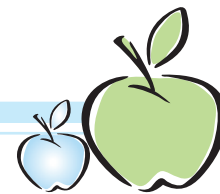
Službene mrežne stranice:
<https://horus-urbanhealth.eu/>



Rotterdam, Nizozemska i Valencia, Španjolska). Navedeno će biti osnova za sekundarnu okolišnu analizu koja će biti povezana s incidencijom kroničnih nezaraznih bolesti i rizičnih ponašanja stanovnika pojedinih gradova. Neke od dobivenih tematskih mapa prikazane su na slikama.

Zaključak

Projekt HORUS pokazuje kako napredne tehnologije mapiranja i vizualizacije mogu biti u službi značajnog unapređenja zdravlja u urbanim područjima. Primjena GIS tehnologije i analize velike količine podataka omogućuje precizno mapiranje urbanih



Strategija prilagodbe klimatskim promjenama Grada Poreča-Parenzo

Klima se na Zemlji mijenja. Klimatske promjene razlog su za ozbiljnu zabrinutost među kreatorima politike, u civilnom društvu te u javnosti koja je prepoznala njihovu štetnost za zdravlje ljudi, sveukupnu ekonomiju te cjelokupno društvo, dok rastući broj prirodnih ekstremnih događaja ima sve veći utjecaj na gospodarski rast. Upravo iz tog razloga, postupci prilagodbe klimatskim promjenama te smanjenje njihova utjecaja na svakodnevni život postali su jedan od gorućih izazova današnjice.

Svjedočeći sve izraženijim posljedicama koje klimatske promjene sa sobom nose, energetske i klimatski ciljevi Europske unije iz godine u godinu sve su ambiciozniji pa je tako Europska unija, pomoću Europskog klimatskog pakta i europskog Zelenog plana, postavila krajnji cilj da Europa do 2050. godine postane prvi klimatski neutralan kontinent.



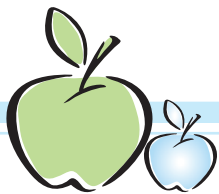
Koja je uloga gradova u cijeloj ovoj priči? Uloga gradova u klimatskim promjenama je velika. U njima živi oko 54 % globalne populacije, oni troše oko 70 % energije

i proizvode oko 75 % emisije stakleničkih plinova (Izvor: IPCC_panel on Climate Change). Ti su podatci podložni rastu s obzirom na to da i gradovi, pogotovo u zemljama u razvoju, nepre-

stano rastu. Računa se da će do 2050. do 68 % globalne populacije živjeti u urbanim sredinama, što znači da će u tim sredinama i potrošnja resursa također rasti. Ipak, osim što gradovi troše ogromnu količinu resursa, oni su također i veoma održiv izum. Ljudi žive i rade u blizini što omogućuje održivu mobilnost, kraće putovanje od kuće do radnog mjesta, manje domove s manjom potrošnjom električne energije. Stoga su urbane sredine, ako im je gustoća naseljenosti pravilno raspoređena, održivije od suburbanih naselja. Gradovi imaju ključnu ulogu u postupcima ublažavanja i prilagodbe klimatskim promjenama i svi se novi projekti koji uključuju razvoj gradova, moraju time voditi.

Grad Poreč-Parenzo smješten je na zapadnoj obali istarskog poluotoka. Zauzima 111,22 km² kopnene, te 297,84 km² morske površine. Broji 16.607 sta-





novnika i drugi je grad po veličini u Istarskoj županiji. Poreč je grad pozitivnih demografskih kretanja koji bilježi trend kontinuiranog naseljavanja, grad iznimno niske stope nezaposlenosti te iznadprosječne infrastrukturne opremljenosti i komunalne uređenosti. Istodobno, Poreč je turistička vrhunska destinacija u kojoj se ostvaruje 10 % sveukupnog hrvatskog turizma. U proteklih 6 godina Poreč je 3 puta (2018., 2019. i 2023.) među gradovima srednje veličine proglašen gradom s najboljom kvalitetom života u Hrvatskoj.

Kao energetska i klimatski izrazito osviješten grad, Grad Poreč-Parenzo još je 2012. godine postao potpisnikom Sporazuma gradonačelnika, vodeće europske inicijative usmjerene ka ublažavanju klimatskih promjena, a 2016. godine jedan od prvih 6 gradova u Republici Hrvatskoj potpisnika novog integriranog Sporazuma gradonačelnika za klimu i energiju. Slijedom obveza koje je kao potpisnik navedenih sporazuma preuzeo, Grad Poreč-Parenzo izradio je čitav niz strateških dokumenata, konkretno Akcijski plan energetska održivog razvoja Grada Poreča-Parenzo za razdoblje do 2020. godine, Reviziju akcijskog plana energetska održivog razvoja Grada Poreča-Parenzo za razdoblje do 2030. godine, Procjenu ranjivosti i rizika sektora od posebnog značaja za područje Grada Poreča-Parenzo na utjecaj klimatskih promjena, Strategiju prilagodbe klimatskim promjenama Grada Pore-

ča-Parenzo za razdoblje do 2030. godine te Plan klimatske neutralnosti Grada Poreča-Parenzo za razdoblje do 2050. godine.

Strategija prilagodbe klimatskim promjenama Grada Poreča-Parenzo za razdoblje do 2030. godine izrađena je u sklopu provedbe projekta 'Life Sec Adapt', u razdoblju 2016. – 2018. godine. Izradi same Strategije prethodila je izrada Izvešća o procjeni trenutnog stanja klimatskih pokazatelja za područje Grada Poreča-Parenzo te izrada Procjene ranjivosti i rizika sektora od posebnog značenja za Grad Poreč-Parenzo na klimatske promjene.

Strategija obuhvaća 5 sektora od posebnog značenja za područje Grada Poreča-Parenzo: zdravlje, turizam, vodoopskrba i kvaliteta vode, prirodni ekosustavi i bioraznolikost, prostorno planiranje i upravljanje obalnim područjem. Logički okvir utvrđivanja ranjivosti pojedinog sektora na utjecaj klimatskih promjena sastojao se od toga da se za svaki od navedenih sektora promatrala njegova IZLOŽENOST (u kojoj je mjeri i kojim klimatskim parametrima sektor direktno izložen, npr. srednja dnevna temperatura, vrući dani, trajanje vrućih razdoblja, itd.). Prirodno i socijalno okruženje dali su ulazne parametre vezano za OSJETLJIVOST (mjera do koje je sektor, zbog klimatske varijabilnosti ili promjene, nepovoljno ili povoljno pogođen, npr. ukupan broj stanovnika, broj ljudi stari-

jih od 65 godina, udaljenost do najbliže zdravstvene ustanove, udio prihoda od turizma, itd.). Istodobno međudjelovanje ovih dvaju čimbenika dalo je parametre vezano za SPOSOBNOST PRILAGODBE (sposobnost sustava, institucija i ljudi da se prilagode potencijalnim oštećenjima, iskoriste mogućnosti ili reagiraju na posljedice, npr. stupanj educiranosti stanovništva, visina BDP-a, ulaganja u razvoj novih turističkih programa, itd.). Kombinacija IZLOŽENOSTI i OSJETLJIVOSTI rezultirala je definicijom POTENCIJALNOG UTJECAJA. Sučeljavanjem POTENCIJALNOG UTJECAJA sa SPOSOBNOŠĆU PRILAGODBE dobiven je odgovor na pitanje RANJIVOSTI (stupanj do kojeg je sustav / pojedini sektor podložan ili se (ne)može nositi s nuspojavama klimatskih promjena). Navedena logička matrica primijenjena je na svih 5 promatranih sektora te su za sva naselja na području grada izrađeni grafički prikazi (karte) stupnja ranjivosti i stupnja rizika uvjetovanih klimatskim promjenama. Nametnuo se zaključak da što je veći POTENCIJALNI UTJECAJ (IZLOŽENOST+OSJETLJIVOST) klimatskih promjena na pojedini sektor, kako bi njegova RANJIVOST bila što manja, utoliko SPOSOBNOST PRILAGODBE mora biti veća. U protivnom, smanjena sposobnost prilagodbe na utjecaj klimatskih promjena rezultirat će povećanom RANJIVOŠĆU.

Strategija prilagodbe klimatskim promjenama donosi jasnu viziju Grada Poreča-Parenzo koja kaže: „Grad Poreč-Parenzo grad je bogate povijesne i kulturne baštine, grad turizma i prirodnih ljepota, grad sporta i raznolikih programa za zdravlje građana, grad visoke komunalne opremljenosti, socijalno osjetljiv i ekološki osviješten, koji u svim svojim segmentima nastoji osigurati održivi razvoj te zadržati nadstandard za svoje građane. Grad Poreč-Parenzo grad je po mjeri čovjeka“. Imajući na umu gore navedenu viziju, Strategija daje pregled rizika prepoznatih u Procjeni ranjivosti i rizika te kao odgovor na njih, detaljan opis i plan 17 mjera koje Grad namjerava provoditi do 2030. godine, i to: jednu nadsektorsku mjeru, po tri mjere za



sektor zdravlja i sektor turizma, po četiri mjere za sektor vodoopskrbe i kvalitete vode i sektor prirodnih ekosustava i bioraznolikosti te dvije mjere za sektor prostornog planiranja i upravljanja obalnim područjem. Važnost strateškog (urbanog) planiranja te bliske povezanosti intervencija u prostoru s utjecajem na ljudsko zdravlje vidljiva je iz činjenice da je to utkano u gotovo svaku od 17 mjera u svih 5 promatranih sektora. Implementacija mjera ublažavanja i prilagodbe klimatskim promjenama na području Grada Poreča–Parenzo u proteklih 8 godina rezultirala je provedbom više od 40 projekata čime su potaknute investicije u ukupnom iznosu od 87 milijuna eura uz ostvarenu stopu sufinanciranja u iznosu od 90,7 %.

Zbog toga je Grad Poreč–Parenzo danas:

- grad koji je izgradio sustav za pročišćavanje otpadnih voda, u sklopu kojeg je izgrađeno i rekonstruirano 84,1 km kanalizacijske mreže, izgrađeno 32 km nove kanalizacijske mreže, omogućeno priključenje preko 90 % stanovništva na sustav javne odvodnje, a izgrađena su i četiri uređaja za pročišćavanje otpadnih voda i postrojenja za solarno sušenje i kompostiranje mulja; najmodernija tehnologija membranskog bioreaktora omogućuje po-

novno iskorištavanje pročišćene vode za navodnjavanje zelenih površina, zalijevanje sportskih terena i poljoprivrednih kultura te u svrhu protupožarne zaštite i kao tehnološka voda za pranje ulica, čime se direktno štiti naš najvrjedniji resurs – more, a smanjuje pritisak zahtjeva po dostupne izvore (pitke) vode

- grad na čijem je području izgrađen sustav javnog navodnjavanja Červar-Porat – Bašarinka s ciljem akumuliranja vode u hidrološki povoljnom razdoblju godine te navodnjavanja poljoprivrednih površina tijekom sušnih mjeseci u godini
- grad koji je svoju vatrogasnu postrojbu opremio specijaliziranom opremom koja omogućuje gotovo trenutno vrijeme odaziva u slučaju urbanih poplava uzrokovanih velikim količinama oborina zbog ekstremnih vremenskih uvjeta
- grad koji je u sklopu provedbe projekta 'Poreč living streets' jednu od svojih najprometnijih ulica 3 dana zatvorio za promet te se time pretvorio u živući laboratorij ugone i kvalitete boravka na otvorenom urbanom prostoru u ljetnim mjesecima
- grad čiji se građani i posjetitelji odmaraju na prvom PARKLET-u u Hrvatskoj, „pametnim klupama“ na kojima svoje „pametne uređaje“



pune „zelenom“ energijom proizvedenom iz energije sunca

- grad koji već četiri godine uspješno provodi nacionalnu akciju sadnje stabala i podjele sadnica Zasadi stablo, ne budi panj u sklopu koje je na području Poreča posađeno i građanima podijeljeno gotovo 3000 sadnica bilja i stabala.

Klimatske promjene ne poznaju granice, one su globalni fenomen. Smanjenje ranjivosti na posljedice klimatskih promjena iznimno je zahtjevan, dugotrajan i nadasve neizvjestan put, ali je prilagodba njima moguća u velikoj mjeri. Upravo je to put kojim Grad Poreč–Parenzo odlučno kroči.

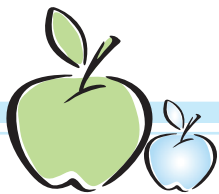
Gradovi imaju ključnu ulogu u postupcima ublažavanja i prilagodbe klimatskim promjenama i svi se novi projekti koji uključuju razvoj gradova, moraju time voditi. Isključivo sustavna i ustrajna edukacija može rezultirati promjenama u percepciji te promjenama u ustaljenim obrascima ponašanja. Razvoj i implementacija mehanizama prilagodbe na utjecaje klimatskih promjena ovime postaje jednom od ključnih tema održivih politika.

Ako možete promijeniti ulicu, možete promijeniti svijet (Janette Sadik-Khan)

Gordana Lalić, mag. ing. str.

Grad Poreč – Parenzo, Parentium d.o.o.
gordana.lalic@porec.hr





Strategija zelene urbane obnove Grada Rijeke

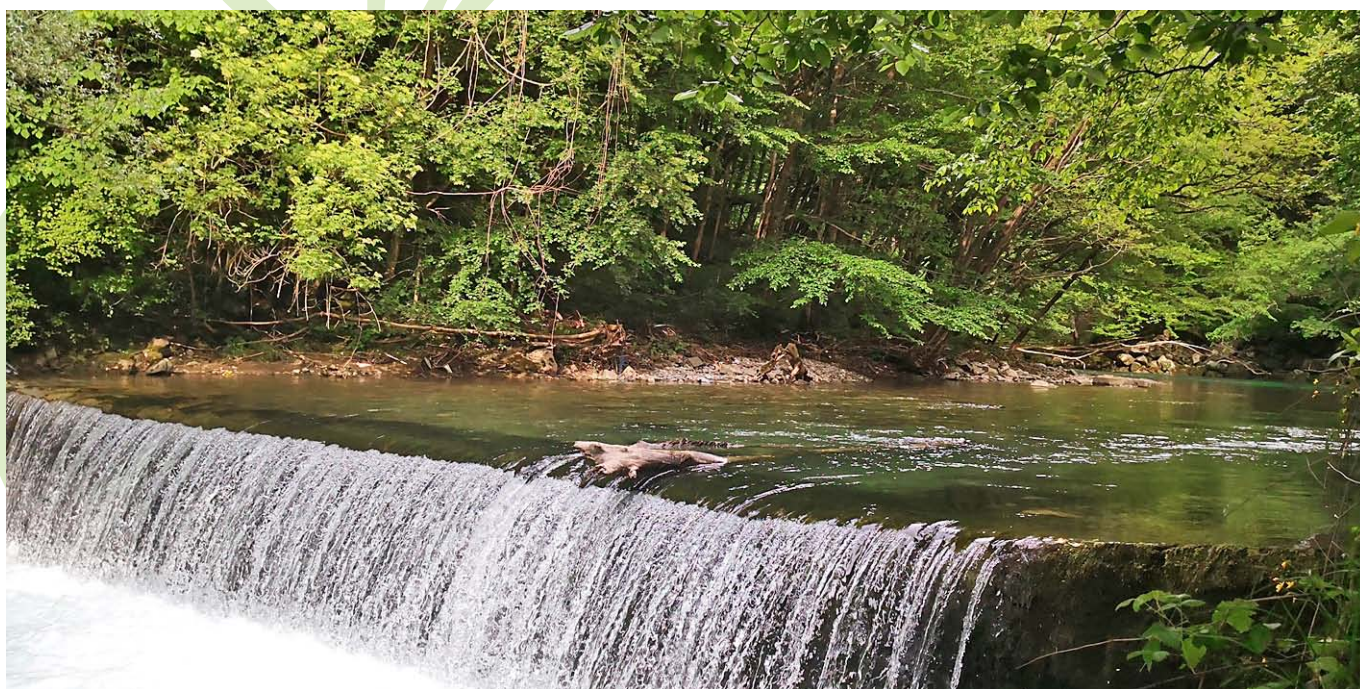
Zelena infrastruktura čvrsto je utemeljena u *Strategiji bioraznolikosti EU-a*, ali ona predstavlja mnogo više od instrumenta za očuvanje bioraznolikosti, jer bitno doprinosi provedbi ciljeva posebnih propisa koji se odnose na regionalni i ruralni razvoj, klimatske promjene, upravljanje rizikom od katastrofe, poljoprivredu, šumarstvo i okoliš. Pravi temelj za izradu strategije zelene urbane obnove jest *Nacionalna razvojna strategija Republike Hrvatske do 2030. godine*, njezin strateški cilj 8. Ekološka i energetska tranzicija za klimatsku neutralnost. *Program razvoja zelene infrastrukture u urbanim područjima za razdoblje od 2021. do 2030. godine* svojim smjernicama razrađuje ciljeve i mjere za razvoj zelene infrastrukture radi uspostave održivih, sigurnih i otpornih gradova i naselja. Pojam zelene infrastrukture uveden je u Zakon o prostornom uređenju (NN 153/13, 65/17, 114/18, 39/19, 98/19 i 67/23) 2019. go-



dine, a definiran je kao sustav planski osmišljenih zelenih i vodnih površina te drugih prostornih rješenja temeljenih na prirodi, koja se primjenjuju unutar gradova i općina. Ovim se rješenjima doprinosi očuvanju, poboljšanju i obnavljanju prirode, prirodnih funkcija i procesa radi postizanja ekoloških, gospodarskih i društvenih koristi održivoga razvoja.

Izrada strategije zelene urbane obnove u Gradu Rijeci započela je 2022. godine, nastavno na prethodno izrađenu Studiju zelene infrastrukture Grada Rijeke čija je izrada započela 2020. godi-

ne, neposredno nakon implementacije odredbi o zelenoj infrastrukturi u hrvatsko zakonodavstvo. U nedostatku domaćeg priručnika o metodologiji izrade studija i strategija zelene urbane obnove, pri izradi tih dokumenata koristile su se smjernice Ministarstva za okoliš in prostor Republike Slovenije. Studija zelene infrastrukture stručna je analitička podloga za izradu strategije pa se na temelju analiza postojećeg stanja sadržanih u studiji zelene infrastrukture kreiraju strateške odrednice zelene urbane obnove i razvoja zelene infrastrukture. Strategija zelene urbane





obnove stručna je podloga iz područja primarno ekologije i zaštite okoliša, a implementirat će se u postojeću i novu prostornoplansku dokumentaciju koju čine prostorni plan uređenja grada, generalni urbanistički plan i ostali urbanistički planovi uređenja. Primarni zadatak Strategije definirati je koncept razvoja zelene infrastrukture koji se detaljnije definira kroz tri faze, a to su vizija, plan razvoja te detaljne mjere koje mogu uključivati konkretne akcije, tj. strateške projekte i inicijative.

Prva faza u izradi Strategije bila je provedba ankete javnog mnijenja o stanju zelene infrastrukture u Gradu Rijeci. Anketa je objavljena na internetskim stranicama Grada Rijeke, kao i na društvenoj mreži da bi se što više popularizirala, što je rezultiralo relativno velikim brojem ispunjenih anketnih upitnika, njih četiristo pedeset. Pitanja su bila svrstana u dvije skupine, od kojih se prva odnosi na područje cijeloga grada, a druga na mjesne odbore, budući da se određene strateške odluke moraju temeljiti na dostupnosti potrebnih sadržaja u svakom pojedinome mjesnom odboru. Osim anketnih pitanja usmjerenih na isticanje nedostataka i potrebe za promjenom i razvojem zelene infrastrukture, postavljena su i pitanja o pozitivnim karakteristikama koje građani percipiraju i koje bi željeli zadržati u prostoru. Rezultati anketnog istraživanja pokazali su da u većini mjesnih odbora nema dovoljno parkova, dječjih igrališta, sportsko-rekreacijskih površina, parkova za pse, urbanih vrtova, pješačkih površina i trgova, biciklističkih staza te okućnica stambenih zgrada; da su najveći nedostaci postojećih otvorenih površina u gradu nedostatnost vegetacije i urbane opreme; da većina ispitanika smatra da postoji dobra povezanost pješačkim komunikacijama između pojedinih mjesnih odbora i centra grada te s obalnom zonom. Više od jedne trećine ispitanika izjavilo je da bi se koristili urbanim vrtom, čak i kad bi vrt bio smješten izvan područja njihovog mjesnog odbora (pitanje je postavljeno s ciljem ispitivanja interesa za uspostavljanje drugog urbanog vrta u Rijeci, jer za sada postoji samo jedan).



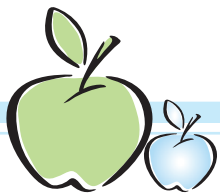
Osim javnog mnijenja u prikupljanju ulaznih podataka uzeti su u obzir primjedbe i prijedlozi dionika različitih struka koji su pri izradi strategije surađivali u obliku radne skupine sastavljene od predstavnika relevantnih gradskih odjela za urbanizam, ekologiju i komunalni sustav Zavoda za prostorno uređenje Primorsko-goranske županije, Komunalnog društva Čistoća, Prirodoslovnog muzeja Rijeka te brojnih udruga civilnog društva i građanskih inicijativa. Predložena rješenja bila su različita, kako po tipologiji predloženih elemenata, tako i po mjerilu, u rasponu od uspostave parkova prirode, preko uređenja gradskih parkova i dječjih igrališta do postave većeg broja koševa za otpatke. U konačnici, rješenja manjeg mjerila koja pojedinačno nemaju strateški značaj, indirektno su obuhvaćena širim strateškim ciljevima, primjerice konceptom petnaestominutnoga grada koji omogućuje stvaranje manjih zelenih površina u svim područjima gdje za sada ne postoje, u radijusu petnaest minuta hoda od mjesta stanovanja.

Provedena je i analiza stanovništva po broju i dobnoj strukturi te gustoći stanovanja, a sve u relaciji s pojedinim mjesnim odborima, što predstavlja bazu podataka za utvrđivanje potrebe za otvorenim zelenim površinama, sve u cilju omogućivanja zdravijih životnih navika kretanja na otvorenom u očuvanjem i zdravijem okolišu.

Prirodni i strukturalno-vizualni čimbenici vrlo su važni u analizi zelene infrastrukture. Reljef je u Rijeci vrlo raznolik, a karakteriziraju ga uski pojas morske obale na jugu te strme padine u nagibima od 5 do 20 stupnjeva. Padine su

ispresijecane usjecima, od kojih je najveći kanjon rijeke Rječine. Iako se administrativna granica Grada Rijeke u potpunosti poklapa s granicom samoga grada Rijeke, što bi upućivalo na to da je cijela administrativna jedinica vrlo urbanizirana, značajno je da je čak 40 % površine prekriveno šumskim zajednicama, mahom na nepristupačnim dijelovima padina na sjeveru, ali i uz istočni dio morske obale, na predjelu Kostabela. Takva morfologija utjecala je na formiranje kontrasta između prirodnih čimbenika prostora u sjevernom dijelu i antropogenih u južnom, obalnom dijelu. Središnji dio obale zauzet je lučkim i industrijskim postrojenjima koja čine barijeru u povezivanju stambenoga gradskoga tkiva s morem. Izgradnjom brze ceste u središnjem dijelu gradskog područja u smjeru istok-zapad, tzv. Riječke zaobilaznice, također je stvorena snažna barijera u povezivanju sjevernog i južnog dijela elementima zelene infrastrukture. Naglim širenjem stambenih dijelova grada zbog velikog priljeva radnika u doba industrijskog procvata grada druge polovice 20. stoljeća, u nekim je njihovim dijelovima izostalo integralno prostorno planiranje, a time i komponenta javnih zelenih površina sa svojim socijalnim, klimatskim i svim drugim aspektima.

Prostorna struktura gradskog područja u kontekstu mreže zelene infrastrukture promatra se kao mreža otvorenih površina koja se sastoji od tri komponente: tzv. područja, koridora i gravitacijskih točaka. Područjima se smatraju površine s homogenim prepoznatljivim karakteristikama, a koridori su linearni elementi koji ih povezuju i omo-



gućuju kretanje između područja i njihovo povezivanje. One strukture koje su izuzetno važne zbog svoje socijalne funkcije, nazivaju se gravitacijskim točkama, a to su npr. trgovci, javne ustanove s pripadajućim otvorenim površinama, i plaže. Otvorene površine međusobnim umrežavanjem dobivaju novu vrijednost u ekološkom i društvenom smislu, a što su čvršće povezane u mrežu sustava, sigurniji im je opstanak u gradskom tkivu te su zaštićenije pred budućim širenjem građevinskih područja. U tom kontekstu jedan od većih izazova bila je identifikacija i postupanje s konfliktnim područjima na kojima se preklapaju postojeći elementi zelene infrastrukture i planirana prostorno-planska namjena građevinskog područja čijom bi se realizacijom smanjio aktualni udio zelenih površina u gradu. S obzirom na navedeno, Strategija zelene urbane obnove Grada Rijeke utvrdila je mjere zaštite zelene infrastrukture na navedenim područjima, neovisno o prostorno-planskoj namjeni u konfliktu koji bi trebao biti optimalno riješen implementacijom strateških mjera u prostorne i urbanističke planove uređenja.

Razvojni koncept zelene infrastrukture uzima u obzir rezultate svih učinjenih analiza i sastoji se od nekoliko glavnih umreženih elemenata postojeće zelene infrastrukture koji su podloga za daljnje proširenje mreže: obalni pojas i kanjon rijeke Rječine koji čine plavo-zelenu infrastrukturu; za gradogradnju nepristupačni i stoga očuvani zeleni klinovi koji presijecaju strme padine prema moru; prsten šetnica koje povezuju obalni dio sa suburbanim dijelom, tj. zelenilom u zaleđu. Razvojni koncept ostvarit će se kroz strateški okvir koji se sastoji od četiri strateška dugoročna cilja, a oni se trebaju ostvariti putem detaljnijih mjera i aktivnosti. Strateški ciljevi su: očuvanje i unapređenje

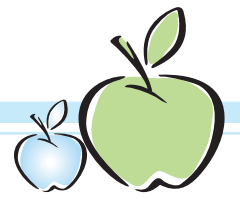
prirodnih područja te bioraznolikosti Grada Rijeke, uređenje otvorenih površina u naselju, ublažavanje klimatskih promjena, osiguranje uvjeta za sustavnu implementaciju i upravljanje mrežom zelene infrastrukture Grada Rijeke. Provedbom aktivnosti definiranih strategijom povezano bi se kanjonom Rječine prirodno zaleđe Rijeke s obalom i centrom grada većim brojem boravišnih i sportsko-rekreacijskih sadržaja. Uspostavile bi se dvije nove park-šume čime bi se očuvalo oko 106 ha šumske vegetacije. Povećao bi se broj parkova sa sadašnjih 18 na 83, od čega je planirano 17 novih gradskih, 45 novih lokalnih parkova i 3 sportsko-rekreacijska parka. Uspostavilo bi se 6 novih dječjih igrališta, 6 novih sportsko-rekreacijskih terena, 6 novih vježbališta na otvorenom i 3 parka za pse (u sklopu planiranih gradskih parkova). Povećala bi se duljina gradskih šetnica – planiranih dodatnih 10 km šetnica u sklopu Riječkih šetnica, kanjona Rječine i u obalnom pojasu. Uspostavom svih planiranih šetnica, Rijeka bi dobila kontinuiranu pješačku poveznicu od Mošćeničke Drage do Velog vrha i prirodnog zaleđa Rijeke. Povećala bi se duljina gradskih drvoreda za više od 6 km. Revitalizacijom gradskih plaža, povećanjem sadržaja i sadnjom visoke vegetacije u njihovom zaleđu, stvorili bi se preduvjeti za njihovo korištenje tijekom cijele godine. Renaturalizacijom Škurinjskog potoka pospješila bi se mogućnost realiziranja dodatnog zelenog klina kojim bi se prirodno zaleđe povezalo s obalom. Primjenom NBS principa (zeleni/plavi/smeđi krovovi, održivi drenažni sustavi, sadnja visoke vegetacije na zelenim površinama među zgradama i dr.) u velikim planiranim stambenim zonama (Turanj-Kostabela, Rujevica i sl.) ublažio bi se utjecaj toplinskih otoka i povećala ambijentalnost otvorenih prostora u naselju, što

bi imalo utjecaj i na povećanje kvalitete života stanovnika Rijeke u širem gradskom području. Urbanom sanacijom gospodarsko-poslovnih zona, kao i sadnjom zaštitnog zelenila uz postojeće i planirane poslovne zone te parkirališta, utjecalo bi se na povećanje bioraznolikosti i ambijentalnih kvaliteta u Gradu, smanjenje utjecaja toplinskih otoka (naročito u obalnom pojasu i Škurinjskoj dragi) i ublažavanje utjecaja sve učestalijih jakih oborinskih nevremena. Planirana je uspostava 5 novih urbanih vrtova (uz postojeći „Zeleni put“) i 13 vrtova (voćnjaka i povrtnjaka) uz osnovne škole na području cijeloga Grada Rijeke. Sve navedeno utjecalo bi na bolju distribuciju zelenih površina i sadržaja dostupnih svim stanovnicima Rijeke.

Usporedno s izradom Strategije zelene infrastrukture Grada Rijeke, aktivnosti su već započele pa su tako Gradu Rijeci odobrena sredstva za sufinanciranje radova, opreme i usluga za provedbu mjera prilagodbe definiranih u nacionalnim i lokalnim strateškim i planskim dokumentima, a temeljem Javnog poziva za neposredno sufinanciranje provedbe mjera prilagodbe klimatskim promjenama u svrhu jačanja otpornosti urbanih sredina. Ovim će projektima biti obuhvaćena sadnja više od 2500 grmova te preko 300 novih stabala u postojećim i novoformiranim drvoredima, s ciljem očuvanja i proširenja zelene infrastrukture koja smanjuje ranjivost prirodnih sustava te povećava otpornost gradske sredine prema klimatskim promjenama.

Ivna Grabovac, savjetnica za urbanizam u Upravnom odjelu za prostorno uređenje, urbanizam i graditeljstvo Grada Rijeke

Ivna.Grabovac@rijeka.hr
www.rijeka.hr



Projekt *Gradski vrtovi* – – počeci i nove inicijative

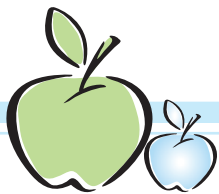
Urbano vrtlarenje u Hrvatskoj postoji već desetljećima, a budući da za stanovnike naših gradova lokalno uzgojena hrana u urbanim vrtovima predstavlja ekološki i socijalni korak naprijed, njihov se broj uz jaku podršku lokalnih vlasti iz godine u godinu znatno povećava. Inicijativu za formiranje urbanih vrtova pokrenuli su građani okupljeni u različite udruge ili neformalne skupine, uz potporu lokalne vlasti, i to s ciljem stavljanja u funkciju neobrađenog i zapuštenog zemljišta u vlasništvu grada na čijim se površinama uzgaja povrće, cvijeće, začinsko i ljekovito bilje te bobičasto voće. Tako su do danas formalni urbani vrtovi uspostavljeni u velikom broju hrvatskih gradova: Varaždinu, Zagrebu, Osijeku, Samoboru, Rijeci, Velikoj Gorici, Karlovcu, Ozlju, Splitu, Ivanić-Gradu, Virovitici, Koprivnici i dr. S ciljem uređenja i opremanja obradivog zemljišta u gradskom vlasništvu te davanja obradivog zemljišta na uporabu građanima u svrhu proizvodnje hrane (povrće i jagodasto voće), začinskog bilja i cvijeća za vlastite potrebe, Grad Zagreb je 2013. godine započeo projekt *Gradski vrtovi*. Do danas su na 15 lokacija uređeni i opremljeni gradski vrtovi s više od 2100 vrtnih parcela na površini od 23,5 ha obradivog zemljišta u raznim gradskim četvrtima. Obradivo zemljište obuhvaća vrtnu parcelu veličine 50 m² i zajedničkih dijelova s pripadajućom zajedničkom opremom (pristupni putovi i staze, drvena i mon-



tažna spremišta alata i organskoga gnojiva, komposter, klupe i kante za odlaganje otpada, vrtno sjenice i nadstrešnice). Površine svih gradskih vrtova ograđene su, a zajednički dio predviđen je za druženje i odmor korisnika, za edukaciju i radionice. Postupak davanja vrtnih parcela na uporabu pokreće se javnim pozivom za podnošenje zahtjeva za davanje vrtnih parcela na korištenje, i to za osobe s prebivalištem na području Grada Zagreba koje nemaju u svom vlasništvu, suvlasništvu, zakupu ili na korištenju neko drugo obradivo zemljište. Zahtjev može podnijeti samo jedan član zajedničkog kućanstva na obrascu zahtjeva s izjavom Gradskom uredu za poljoprivredu i šumarstvo u roku od 15 dana od dana objave javnog poziva. Obrazac zahtjeva objavljuje se na mrežnoj stranici Grada Zagreba (www.zagreb.hr), a građani ga mogu podići u Gradskom uredu za gospodarstvo, ekološku održivost i strategijsko planiranje, Sektoru za poljoprivredu, šumarstvo i lovstvo, Avenija Dubrovnik 12/IV, Zagreb. Kriteriji za davanje vrtnih parcela na upora-

bu su: prebivalište podnositelja, socijalni status, status hrvatskog branitelja, status umirovljenika i broj članova kućanstva, a na temelju ukupno ostvarenih bodova utvrđuje se lista za davanje na korištenje vrtnih parcela na obradivom zemljištu. S korisnicima se sklapa ugovor o davanju na korištenje vrtnu parcelu na obradivom zemljištu na dvogodišnje razdoblje bez novčane naknade, s mogućnošću produljenja korištenja pod uvjetom da se korisnik prema toj parceli odnosi pažnjom dobrog gospodarara. Prepoznatljiva oznaka projekta *Gradski vrtovi* registrirana je kao žig pri Državnom zavodu za intelektualno vlasništvo, čime je pravno zaštićen vizualni identitet projekta. Urbano vrtlarenje ima raznolike učinke koji mogu biti zdravstveni, ekonomski, društveni, kulturni, no često se i preklapaju i međusobno nadovezuju. Ono može povezati socioekonomske i zdravstvene sustave, podržati obrazovanje i društveni angažman te doprinijeti nizu ciljeva kao što su očuvanje kvalitete tla, biološke raznolikosti, recikliranje i slično. Urbana poljoprivreda





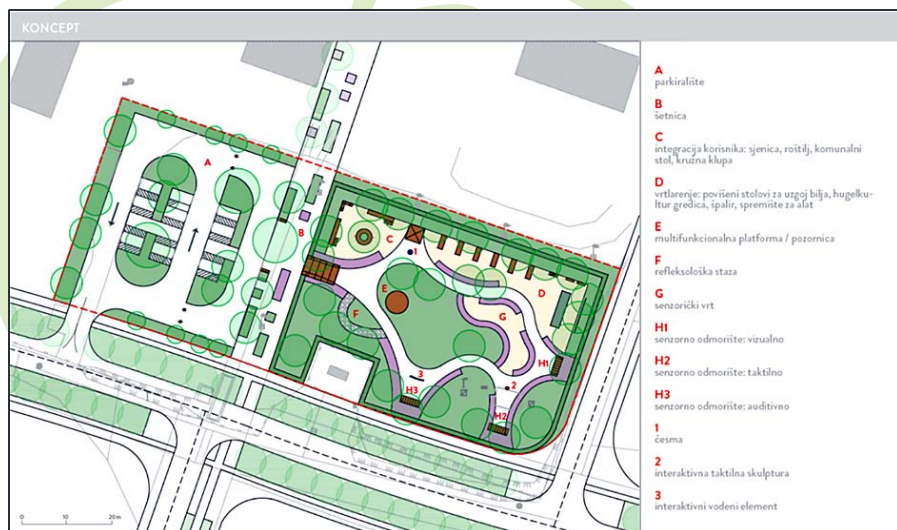
prostorno je raspršena i malih je razmjera, što stvara mogućnosti za preusmjeravanje neiskorištenih resursa zemlje, vode i hranjivih sastojaka. Projekt ima mnogobrojne koristi, npr. ekonomsku (prehranjivanje socijalno ugroženih skupina, financijska potpora kućnom budžetu, prehrambena sigurnost kroz uzgoj vlastite hrane), društvenu (poboljšana prehrana, povećana potrošnja svježeg povrća i voća, očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja, boravak u prirodi, prevencija bolesti „sjedilačkog načina života“) i ekološku (doprinos sadržaju i kvaliteti života u gradu, stvaranje zelenih oaza – humaniji i ljepši gradski okoliš, organski uzgojena hrana, doprinos zdravijoj okolini, podizanje svijesti o potrebi očuvanja okoliša, vrtlarenje na načelu prirodnih zakonitosti, prihvatljivo gospodarenje prirodnim resursima primjenom odrednica održivog razvoja). Pri kreiranju i uređenju urbanog prostora potrebno je vratiti se temeljnim vrijednostima koje nalažu da urbani razvoj treba biti

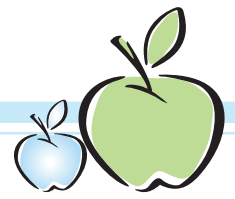
usklađen s potrebama stanovništva. Jedna od važnijih potreba upravo je ona da čovjek radi vlastite egzistencije mora naučiti živjeti u skladu s prirodom. S obzirom na to da se Zagrebački gradski vrtovi nalaze u urbanom okolišu, u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Agonomskim fakultetom u Zagrebu, u sklopu projekta Ekološka karta Grada Zagreba uspostavljen je program motrenja, praćenja i sprečavanja štetnog učinka potencijalno toksičnih elemenata u tlima gradskih vrtova. Prati se stanje tla, unos onečišćenja i zdravstvena ispravnost proizvedenog povrća, a Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu redovito uzima uzorke za analizu tla, vode i biljnog materijala. Dobiveni rezultati služe za pravodobno prepoznavanja rizika koje korištenje tala na gradskim vrtovima u urbanoj zoni može nositi sa sobom, a o tim rezultatima korisnici vrtnih parcela redovito se izvještavaju objavama rezultata analiza na mrežnoj stranici Grada Zagreba.

Tijekom provedbe projekta *Gradski vrtovi* primijećen je izražen interes građana osjetljivih skupina i osoba s invaliditetom za sudjelovanjem u Projektu. U skladu s time nastala je zamisao o izgradnji adekvatno opremljenog terapijskog vrta u cilju poticanja socijalne uključenosti u širu društvenu zajednicu osoba s invaliditetom, kao i svih ostalih socijalno osjetljivih skupina građana u dječjoj i odrasloj dobi. Jedna od najnovijih i najznačajnijih inicijativa unutar projekta *Gradski vrtovi* jest uspostava prvog zagrebačkog terapijskog vrta pod nazivom Gradski vrt za terapijsko vrtlarenje i edukaciju Sesvete. Terapijski vrt uređen je i opremljen 2021. godine u sklopu dvorišta bivše tvornice Sljeme na površini od oko 5000 m². Aktivnosti uređenja i opremanja terapijskog vrta financirala je u punom iznosu Europska komisija iz projekta EU-a ProGReg. U Terapijskom vrtu uređeni su sljedeći sadržaji:

- zona za integraciju korisnika koju čine sjenica, roštilj, drvena platforma/pozornica i kružne klupe
- zona za vrtlarenje i edukaciju koju čine povišeni stolovi za uzgoj bilja, hugelkultur gredica, spremište za alat i špalir
- zona za senzorički vrt i senzorička odmorišta koju čine povišene i klasične gredice s biljem, refleksološka staza, mirna odmorišta i interaktivna skulptura.

Terapijski vrtovi posebno su dizajnirani s ciljem jačanja motoričkih, senzoričkih, kognitivnih, afektivnih, alimentarnih, duhovnih i socijalnih potencijala za skladan život i zdravlje te omogućuju svakom ljudskom biću, bez obzira na





ograničenja, da radi, stječe nova znanja i opušta se. Gradu Zagrebu u interesu je uređenje i opremanje obradivog zemljišta u njegovom vlasništvu, čime se ono stavlja u funkciju unapređenja kvalitete življenja jačanjem standarda socijalnih usluga. Osim Terapijskog vrta Sesvete, iz projekta EU-a ProGReg financirana je na Gradskom vrtu Sesvete na lokaciji Senjska ulica izgradnja sustava za navodnjavanje pomoću obnovljivih izvora energije, kao i sustava fotokatalitičkog pročišćavanja podzemne vode za navodnjavanje, čime je korisnicima vrtnih parcela olakšana dobava podzemne vode za navodnjavanje.

Javni voćnjaci, izuzetno važni za ozeleňivanje gradova, doprinose smanjenju učinka toplinskih otoka u sve pregrijanim gradovima. Sadnjom različitih autohtonih sorti smanjuje se gubitak bioraznolikosti i emisija ugljičnog dioksida te se unapređuje kvaliteta zraka. Dok ljeti voćnjaci pružaju hlad, u kišnim razdobljima reguliraju otjecanje kišnice, a uzgoj voćaka isključivo je organski. Grad Zagreb prepoznao je važnost javnih urbanih voćnjaka pa je u sklopu aktivnosti promicanja „zelenih“ prostornih rješenja te reinterpretacije uloge i značaja zelenih/krajobraznih prostora u strukturiranju grada na lokaciji stambenog naselja Podbrežje na površini od 5012 m² uređio prvi zagrebački urbani voćnjak. To je novi javni sadržaj parkovnog karaktera

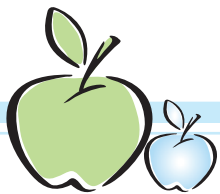
koji prije svega omogućuje unapređenje interakcije ljudi i prirode te unapređenje socijalne kohezije i održivog razvoja lokalne zajednice – susjedstva. Urbani voćnjak Podbrežje definiran je planski kao javnoparkovni prostor s tri programske cjeline/zone: voćnjakom (u užem smislu) u kojem se uzgajaju kultivirane sorte voća, multifunkcionalnim travnjakom (parkovna tratina s mjestimičnom i rubnom sadnjom divljih i kultiviranih sorti voća te ukrasnog bilja) i livadom bioraznolikosti (cvjetna livada s mjestimičnom sadnjom pretežito zavičajnih vrsta – šumskih voćkarica te šumskog drveća i grmlja jestivih i ljekovitih plodova i cvjetova). Sudjelovanje građana Grada Zagreba i svih zainteresiranih u Urbanom voćnjaku Podbrežje realizira se održavanjem voćnjaka i besplatnim branjem plodova te standardnim parkovnim aktivnostima, kao što su odmor i opuštanje, rekreacija, igra i dr. Sadnja biljnog materijala provedena je planski prema unaprijed određenom rasporedu uz razmak sadnje, uz izbor vrsta i sorta voćaka. Sav biljni materijal ima potvrde o podrijetlu, zdravstvenom stanju i garanciju o vrsti i sorti, odnosno kod sjemena (trava) o sastavu smjese. Provođenjem projekta EU-a Cofarm4Cities iz programa Interreg Central Europe u tijeku je realizacija i drugog zagrebačkog urbanog voćnjaka u Sesvetama, koji je planiran u blizini Osnovne škole Brestje

između ulice Emanuela Vidovića i potoka Reka na površini od oko 2000 m². Cilj je projekta urediti i opremiti urbani voćnjak sadnicama starih autohtonih voćaka Prigorja i bliže okolice. Time bi se prostor dodatno obogatio, a naselje i njegovi stanovnici dobili bi koristan sadržaj. U suradnji s lokalnom zajednicom u tijeku je održavanje niza radionica u cilju pripreme potrebne dokumentacije za izvedbu urbanog voćnjaka u Starom Brestju. Prva radionica održana je u Osnovnoj školi Brestje s učenicima 3. razreda, na kojoj su dobili zadatak kreirati voćnjak kakav bi voljeli imati uz školu. Zagrebački projekt *Gradski vrtovi* izuzetan je primjer transformiranja urbanih prostora u korisne i ekološki održive zajednice. Putem inicijativa kao što su terapijski vrt i urbani voćnjaci, te uz podršku projekata EU-a ProGReg i Cofarm4cities, Grad Zagreb nastavlja unapređivati kvalitetu života svojih građana, promicati socijalnu uključenost i poticati ekološku svijest.

Branka Mrakužić

Gradski ured za gospodarstvo, ekološku održivost i strategijsko planiranje, Grad Zagreb
branka.mrakuzic@zagreb.hr





Geotermalna energija u Karlovcu: Put prema zelenom gradu

Grad Karlovac poduzima značajne korake prema iskorištavanju obnovljivih izvora energije, s posebnim naglaskom na geotermalnu energiju. Nakon dugotrajnog planiranja i pripreme, 2024. godina označava početak građevinskih radova na uređenju bušotinskog radnog prostora za proizvodnju geotermalne vode. Ovaj projekt ključni je korak prema energetskej održivosti i smanjenju emisije stakleničkih plinova čime grad Karlovac pokazuje kako se lokalno mogu implementirati ciljevi U.N. Agende za održivi razvoj 2030.

Trgovačko društvo GeotermiKA osnovano je 2018. godine odlukom Gradskog vijeća Grada Karlovca radi provedbe projekta istraživanja i iskorištavanja geotermalne energije za javne namje-

ne. U prosincu 2019. godine Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja (tada Ministarstvo zaštite okoliša i energetike), nakon provedenog nadmetanja za odabir najpovoljnijeg ponuditelja za istraživanje geotermalnih

voda u istražnom prostoru „Karlovac 1“, izdalo je Odluku o izdavanju dozvole za navedeno istraživanje tvrtki GeotermiKA. Dozvola omogućuje pravo na istraživanje u petogodišnjem razdoblju, odnosno do 2. prosinca 2024. godine, uz mogućnost produženja dva puta po šest mjeseci. Tijekom tog razdoblja s obzirom na složenost i financijske zahtjeve projekta, ključnu ulogu u razvoju projekta imala su financijska sredstva. Grad Karlovac uložio je više od 1.100.000 eura u ovaj projekt čime je pokazao ozbiljnost i predanost lokalne zajednice usmjeravanju prema obnovljivim izvorima energije.

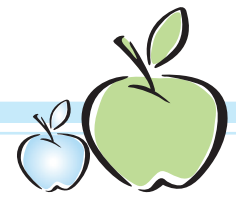
Nakon što je 2023. godine izrađena dokumentacija koja prethodi građevinskim radovima, 2024. godine započnuju građevinski radovi na uređenju bušotinskog radnog prostora na lokaciji buduće proizvodne bušotine geotermalne vode u neposrednoj blizini grada Karlovca. U okviru pripreme za ovaj projekt, radna skupina iz Karlovca posjetila je Island kako bi se upoznala s različitim načinima iskorištavanja geotermalne energije. Island je poznat po svojoj učinkovitoj uporabi geotermalne energije u elektranama, za grijanje kućanstava, proizvodnju hrane i još mnogo toga. Njihova iskustva u iskorištavanju geotermalne energije za sušenje poljoprivrednih proizvoda, u *wellness* centrima te u industrijskim procesima, pokazala su potencijal koji ova energija ima za širok spektar primjena.

Geotermalna energija ima mnogo prednosti, osobito u kontekstu toplinskog sustava grada:

- ekološka održivost – geotermalna energija čista je i obnovljiv izvor energije koji smanjuje emisiju stakleničkih plinova čime se bitno doprinosi borbi protiv klimatskih promjena



Radna skupina iz Karlovca u posjetu Islandu



- stabilnost i pouzdanost – za razliku od nekih drugih obnovljivih izvora energije, geotermalna energija nije ovisna o vremenskim uvjetima što je čini pouzdanim izvorom energije tijekom cijele godine
- smanjenje troškova grijanja – iskorištavanjem geotermalne energije za grijanje kućanstava, gradske vlasti mogu znatno smanjiti troškove grijanja za stanovnike što doprinosi povećanju standarda življenja
- stvaranje radnih mjesta – razvoj geotermalnog projekta otvara nova radna mjesta u fazama istraživanja, izgradnje i održavanja sustava čime se potiče lokalno gospodarstvo
- višenamjenska upotreba – osim za grijanje geotermalna energija može se iskoristiti za proizvodnju električne energije, u industriji, poljoprivredi (npr. grijanje staklenika i sušenje proizvoda) te u turističkoj i *wellness* industriji (npr. termalni bazeni i spa centri).

Planira se izgradnja dviju geotermalnih bušotina koje obuhvaćaju jednu istraživačko-eksploatacijsku i jednu utisnu bušotinu. Bušotine će biti izgrađene na lokaciji istražnog prostora Karlovac 1 u geotermalnom polju Karlovac. Izgradnja bušotina provodit će se u dijelu istražnog prostora u kojem se ležišta stijena nalaze na većoj dubini, s vodom znatno više temperature od 160 do 180 °C, dok će predviđeni protok geotermalne vode iznositi 6000 m³/dan.

Grad Karlovac provodi energetska politiku usmjerenu prema održivom energetskom razvitku gradskog područja baziranom na načelima zaštite okoliša, energetske učinkovitosti i iskorištavanja obnovljivih izvora energije. Potpisivanjem Sporazuma gradonačelnika za klimu i energiju, zatim izradom i provedbom Akcijskog plana održivog energetskog razvoja (SEAP) te izradom Akcijskog plana energetska održivog razvitka i prilagodbe klimatskim promjenama (SECAP), energetska politika

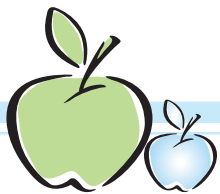


Uređenje radnog prostora na lokaciji buduće proizvodne bušotine geotermalne vode

Grada Karlovca započela je dugoročni proces i priključenje aktivnoj zajednici lokalnih sredina obveznih unapređivati svakodnevicu građana primjenom novih aktivnosti koje doprinose održivoj budućnosti. Lokalna inicijativa za iskorištavanje obnovljive energije u toplinskom sustavu Karlovca hvalevrijedna je inicijativa grada na putu prema zelenom gradu obnovljive energije i čistog okoliša. Uporaba geotermalne energije u javnim ustanovama, poput škola, bolnica i sportskih dvorana, u znatnoj će mjeri smanjiti javne troškove za

energiju. Usto, Grad Karlovac služiti će i kao primjer građanima i poduzećima, potičući ih na prihvaćanje održivih praksi. Geotermalni projekt u Karlovcu ne samo da donosi ekološke i ekonomske koristi već i postavlja temelj za buduće generacije koje će živjeti u održivijem i zdravijem okruženju.

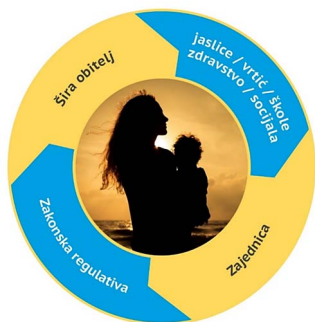
Vlatko Kovačić,
direktor GeotermiKA
direktor@geotermika.hr



Kako je Grad Poreč odgovorio na potrebe svojih jednoroditeljskih obitelji?

Projekt Zdravi grad djeluje u Poreču trideset godina i porečkoj zajednici daje specifičnu osjetljivost – skrbi o zdravlju svojih stanovnika, usmjeren je na istraživanje lokalnih potreba, prepoznaje ranjive skupine i implementira mjere koje su odgovor na prepoznate potrebe ciljanih skupina žitelja Poreča i Poreštine te tako kontinuirano unapređuje njihovu kvalitetu življenja. Pripadnost Poreča Hrvatskoj mreži zdravih gradova (HMZG) osigurala je našem gradu širinu, viziju i misiju trajnog djelovanja za zdravlje, a Suportivni centar Mreže pri Školi narodnog zdravlja „Dr. Andrija Štampar“ Zdravom gradu Poreču i našoj zajednici osigurao je akademski oslonac u primjeni metodologije istraživanja socijalnih i zdravstvenih potreba u zajednici, kao i podršku u implementaciji odabranih intervencija.

U razdoblju 2011./2012. HMZG je, istražujući literaturu i prateći dostupne pokazatelje, identificirala da se i u Republici Hrvatskoj, kao i u razvijenim europskim zemljama, struktura obitelji značajno mijenja. Povećava se postotak samačkih, staračkih te broj jednoroditeljskih obitelji. Kako bismo se bolje upoznali s potrebama jednoroditeljskih obitelji u hrvatskim zdravim gradovima u razdoblju 2011. – 2016. godine, HMZG je, primjenjujući istu metodologiju, stručno podržala provedbu akcijskog istraživanja u šest gradova: Labinu, Vinkovcima, Rijeci, Zagrebu, Dubrovniku i Poreču. Zdravi grad Poreč i timovi Grada Poreča-Parenzo spremno su se uključili u ovaj istraživački projekt. Poreč je formirao multidisciplinarni lokalni tim koji je trebao provesti standardizirano istraživanje u Poreču, identificirati izazove s kojima se nose jednoroditeljske obitelji Poreča te potom osmisliti odgovore i implementirati održivi sustav podrške i pomoći za ublažavanje i rješavanje prepoznatih



problema. U istraživanju je primijenjena strategija namjernog uzorkovanja „informacijama bogatih“ ispitanika, odnosno roditelja iz jednoroditeljskih obitelji. Rezultati dobiveni kvalitativnom analizom iz standardiziranog intervjua primijenjenog na 79 ispitanika iz svih šest gradova, pa tako i Poreča, omogućili su uvid u potrebe ove ranjive skupine u gradovima RH. Ovim istraživanjem utvrđene potrebe jednoroditeljskih obitelji u svim uključenim gradovima bile su slične, usmjerene potrebi za pomoći u osiguravanju stanovanja, mogućnosti rada roditelja u

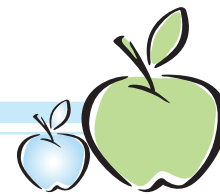
primjerenom radnom vremenu, osiguravanju čuvanja djece (jaslice, vrtići), organiziranju slobodnog vremena djece, zadovoljavanju potreba roditelja (dalje obrazovanje ili odmor), bolja informiranost o pravima iz sustava socijalne skrbi, povremena pravna zaštita te razni specifični oblici financijske, socijalne ili psihološke pomoći.

Specifični rezultati istraživanja za Poreč pokazali su da je majkama potrebna pomoć oko skrbi za dijete i dulje radno vrijeme vrtića ljeti (zbog rada u ugostiteljstvu i turizmu, dvokratno ili u smjenama), podrška kod „teških“ razvoda i zaštita od nasilja, pomoć pri stambenom zbrinjavanju, dostupnost servisa za podršku slobodnom vremenu roditelja te pomoć pri zapošljavanju (po mogućnosti izvan turističkog sektora). Majke iz jednoroditeljskih obitelji Poreča profilirale su se u dvije skupine:

1. one koje su visoko obrazovane, imaju primjerene prihode i žive u jednoroditeljskoj obitelji svojim izborom (kojih je znatno manje)



Poreč – zdravi grad, sastanak šireg tima



nje edukacije za dadilje i poticanje obrta za dadilje kao dodatnog resursa za zajednice u skrbi za djecu.

Teški razvodi i zaštita od nasilja

Dio roditelja treba psihološku i/ili pravnu podršku zbog teških razvoda, nasilja u odnosu s bivšim partnerima, ostvarivanje pravne zaštite i sl. U odgovoru na ovu potrebu pokrenute su sljedeće intervencije: gradsko psihološko savjetovalište Zdravog grada Poreča nakon istraživanja se ekipiralo dodatno zaposlenim psihologom kako bi se svim jednoroditeljskim obiteljima u potrebi pružala brza i besplatna psihološka pomoć i podrška, posebno kod teških razvoda, nasilja u obitelji, depresivnosti roditelja te na indikaciju patронаžnih sestara koje ulaze u obitelj i identificiraju rizik. Grad Poreč-Parenzo financira programe tretmana počinitelja obiteljskog nasilja radi olakšavanja dugoročne komunikacije bivših partnera u odnosu na djecu te radi prevencije recidiva nasilnog ponašanja u njihovu odnosu. Sredstvima Grada Poreča-Parenzo osiguran je sustav pružanja besplatne pravne pomoći nevladina sektora svim jednoroditeljskim obiteljima koje zbog teških razvoda, nasilja, reguliranja naplate alimentacije ili drugih razloga, trebaju takvu pomoć.

Stambeno zbrinjavanje

Dio obitelji ima riješeno stambeno pitanje ili stan od grada, dok 50% obitelji stanuje kod roditelja ili su podstanari bez izglednog rješenja stambenog pitanja. Na razini Grada usvojena je nova Odluka o davanju stanova u gradskom vlasništvu u najam pri čemu najviše bodova ostvaruju jednoroditeljske obitelji. Uvedena je subvencija slobodno ugovorene najamnine, a od 2013. uveden i nadstandard u plaćanju troškova najamnine u 100 %-tnom iznosu u posebno teškim situacijama.

Servisi za slobodno vrijeme roditelja i djece

Prema ocjeni roditelja takvi servisi nisu bili dovoljno dostupni. Od 2014./15. Grad je započeo s financiranjem proje-

2. one koje, bez obzira na obrazovanje, žive u jednoroditeljskoj obitelji stjecajem različitih okolnosti (smrti partnera, teških razvoda, izvanbračnog rođenja djeteta i sl.) i imaju teške socijalne i životne prilike u skrbi za sebe i dijete/djecu.

Identificirane potrebe i problemi različiti su u ovim dvjema skupinama. Majke s visokim primanjima i standardom trebaju npr. resurs dadilja u zajednici kao vid dostupne i sigurne skrbi za djecu u njihovu odsustvu jer mogu i žele samostalno platiti navedenu uslugu, dok majke koje skrbe o djeci u lošim socioekonomskim prilikama, trebaju različite vidove pomoći i podrške zajednice u skrbi za djecu.

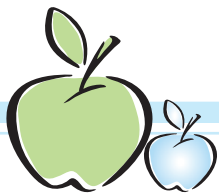
Kako bi se udovoljilo identificiranim potrebama jednoroditeljskih obitelji, u Poreču je 2014. godine postignut konsenzus na razini gradske vlasti, gradonačelnika i gradskog vijeća da jednoroditeljske obitelji i njihove potrebe postaju prioritetno područje financiranja u programu javnih potreba Grada Poreča-Parenzo te se kao prioritetna skupina uključuju u sve nove akte za ostvarivanje prava građana Poreča. Godine 2016. donesena je nova Odluka o socijalnoj skrbi Grada Poreča-Parenzo u kojoj je osiguran dvostruko veći uvjet prihoda jednoroditeljskim obiteljima za priznavanje prava iz Socijalne odluke Grada Poreča-Parenzo. Zauzet je generalni stav

na razini gradske vlasti da je potrebno osigurati kontinuitet svim intervencijama koje su usmjerene ovoj ranjivoj skupini te definirati načine praćenja i izvještavanja o provedbi mjera u godišnjim izvještajima i pokazateljima.

Kao odgovor na prepoznate potrebe roditelja iz jednoroditeljskih obitelji na razini zajednice implementirane su sljedeće intervencije koje su aktualne i danas:

Pomoć oko skrbi za dijete

Problem koji smo saznali od roditelja, bio je prekratak rad vrtića i dostupnost vrtića samo za zaposlene roditelje te davanje prednosti pri upisu dvoroditeljskim obiteljima. Kao odgovor na ovaj problem osmišljen je jedinstveni (gradski) kriterij za upis u sve vrtiće i donesena je nova odluka da jednoroditeljske obitelji imaju prednost pri upisu. Osiguran je jednak udio sufinanciranja Grada Poreča-Parenzo pri upisu djece u gradske ili privatne vrtiće kako bi se svako porečko dijete čiji roditelji to žele, moglo upisati u predškolsku ustanovu. Zbog pozitivnog prirodnog prirasta u Poreču je od 2016. do 2024. otvoreno/izgrađeno 6 novih vrtića kako bi sva djeca, uključujući onu iz jednoroditeljskih obitelji, bila upisana u vrtić ako to njihovi roditelji biraju i žele. Grad Poreč-Parenzo inicirao je objavu natječaja i osigurao sufinancira-



kata civilnog društva za podršku obiteljima (pilot-projekt Centar za građanske inicijative Poreč za stvaranje mreže podrške jednoroditeljskim obiteljima), za grupe samopomoći i međusobne pomoći, druženja, povezivanja i slično. Osigurano je besplatno uključivanje djece u slobodne aktivnosti (posebno ljeti kad roditelji u Poreču intenzivno rade), sufinanciranje Ljetnog kampa (9-satni zabavno-edukativni porečki program za djecu tijekom cijeloga ljeta) i osiguran besplatan prijevoz djece u kamp. Osigurani su popusti za djecu i roditelje za sve programe iz oblasti kulture i Pučkog otvorenog učilišta Poreč.

Zapošljavanje

Veći broj roditelja iz obitelji koje su bile uključene u istraživanje, imao je stalno zaposlenje, no sezonski posao ili posao s nefleksibilnim radnim vremenom. U Strategiju gospodarskog razvoja Grad je ugradio i mjeru Razvoj društvenog (socijalnog) poduzetništva koja je realizirana u sklopu projekta socijalnog poduzetništva usmjerenog roditeljima iz jednoroditeljskih obitelji i osobama s invaliditetom. Uključivao je poticaje za otvaranje obrta za dadilje i samozapošljavanje. Organizirana je i prekvalifikacija roditelja za lakše zapošljiva zanimanja (njegovateljice, dadilje, pisanje i provedbu EU projekata, tečajevi za računovođe i sl.).

Lokalno umrežavanje timova i dostupnost informacija

Roditelji iz jednoroditeljskih obitelji naveli su da teško dolaze do informacija o mogućnostima i načinima ostvarivanja prava, kao i o drugim dostupnim uslugama/servisima koji njima i djeci mogu biti od pomoći. Kao odgovor na tu potrebu Projektni ured Zdravog grada Poreč i Resorni odjel Grada Poreča-Parenzo postali su informativni punktovi na kojima roditelji najbrže dolaze do informacija o različitim oblicima pomoći. Uspostavljeno je lokalno vođenje registra jednoroditeljskih obitelji uključених u lokalne programe pomoći pri gradskom resornom odjelu koji se neprestano dorađuju povezivanjem s drugim relevantnim sustavima iz kojih

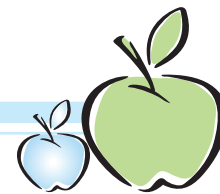


informacije ne kolaju automatizmom. Umreženi su ljudi šireg tima Grada i timovi iz sustava, uspostavljena je lokalna suradnja multidisciplinarnog tima i stalna razmjena informacija (Zdravi grad, Resorni odjel Grada, Centar za socijalnu skrb Poreč, vrtići i škole, liječnici, porečka patronaža, civilni sektor, Prekršajni sud, policija i drugi). Međusobnom suradnjom brže se identificiraju i zadovoljavaju specifične potrebe svake jednoroditeljske obitelji na terenu, planiraju i realiziraju brze i efikasne intervencije te osmišljavaju diskretni zaštitni programi za svaku pojedinu obitelj u potrebi kao jedinstveni individualni plan promjene. Realizirano je povezivanje stručnih timova zajednice i lokalnih/regionalnih medija u cilju podizanja svijesti i senzibiliteta javnosti o potrebama i značaju podrške jednoroditeljskim obiteljima. Pružanjem javne podrške djeluje se na destigmatizaciju i prevenciju marginalizacije ovih obitelji. Ukratko, rezultati istraživanja potreba jednoroditeljskih obitelji lokalnim timovima Poreča bili su oslonac za kreiranje novih socijalnih politika i implementaciju mjera za kontinuiranu pomoć i podršku ranjivoj skupini jednoroditeljskih obitelji u zajednici. U svim aktima Grada Poreča-Parenzo od 2014. godine nadalje jednoroditeljske obitelji imaju status ranjive prioritetne skupine u ostvarivanju lokalnih socijalnih prava, pomoći i podrške. Od uvođenja promjena u odnosu na jednoroditelj-

ske obitelji i nadstandarda za zadovoljavanje njihovih potreba, struktura korisnika socijalnog programa Grada Poreča-Parenzo uvelike se promijenila. Tako jednoroditeljske obitelji, uz roditelje djece s teškoćama u razvoju, čine većinu korisnika socijalnog programa. Danas jednoroditeljske obitelji čine 24,37 % korisnika socijalnog programa Grada.

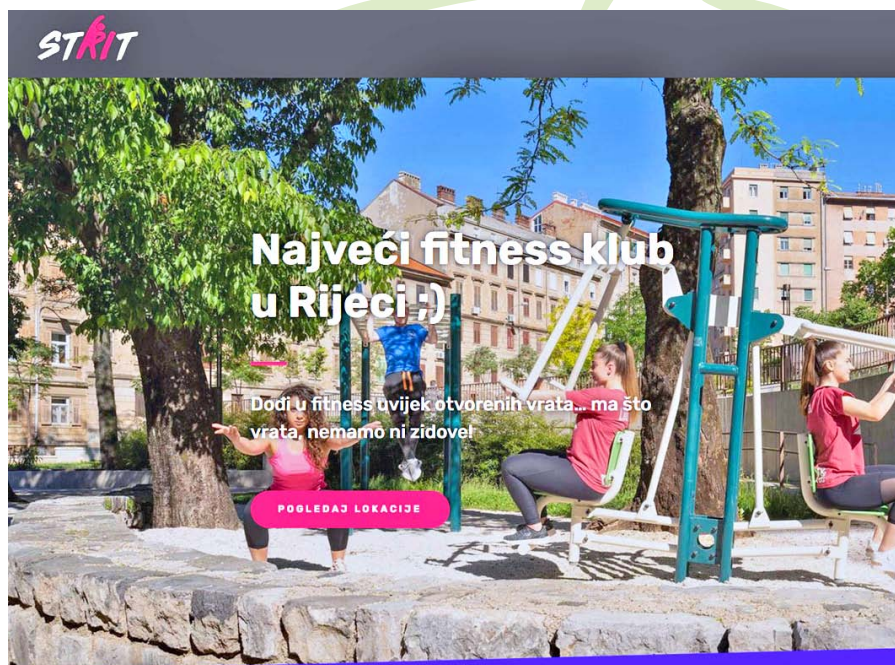
Implementirane mjere podrške od 2014. do 2016. godine pokazale su se značajnim i održivim u vremenu. Iako su u tom razdoblju implementirane kao lokalni nadstandard zaštite jednoroditeljskih obitelji u zajednici, one su s vremenom postale trajni održivi standard lokalne zaštite ove ranjive skupine. Jednoroditeljske obitelji, osim vlastitog roditeljskog angažmana i podrške šire obitelji, trebaju podršku državnih sustava (zdravstva, socijale, odgoja i obrazovanja), ali i šire lokalne zajednice u okvirima prava i obveze lokalne samouprave da odgovara na potrebe svojih stanovnika.

Nataša Basanić Čuš,
psihologinja-psihoterapeutkinja
koordinatrica Zdravog grada
Poreča
Zdravi grad Poreč
natasa@zdravi-grad-porec.hr



stRIt.fitness – najveći fitness klub u Rijeci!

U sklopu Programa za mlade Grada Rijeke koji objedinjuje i razrađuje ciljeve i mjere kojima se želi odgovoriti na razne potrebe i probleme mladih na lokalnoj razini te općenito poboljšati kvalitetu života mladih, Grad Rijeka je pokrenuo portal stit.fitness. Cilj razvoja navedenog portala bio je potaknuti ponajprije mlade ljude na redovito i pravilno bavljenje sportskom rekreacijom. Promicanje tjelesne aktivnosti na javnim površinama jedan je od prioriteta Plana za zdravlje Grada Rijeke, a dostupnost bavljenja sportom širem krugu građana jedan je od ciljeva Strategije sporta i rekreacije Grada Rijeke.



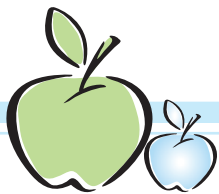
Projekt stit.fitness pokrenut je na inicijativu mladih koji su bili uključeni u razvoj Programa za mlade, a potreba za ovom vrstom promocije tjelesne aktivnosti postala je evidentna nakon provedenog istraživanja koje je pokazalo da 70 % mladih nije redovito fizički aktivno. Kao razloge nedostatne tjelesne aktivnosti, mladi uključeni u istraživanje,

najčešće su navodili nedostatak vremena, nedostatak novca ili postojanje drugih prioriteta. Upravo je zato projekt stit.fitness osmišljen uzimajući u obzir postojeće resurse, sklonost mladih prema digitalnim tehnologijama, kao i barijere koje ih sprječavaju u želji da redovito vježbanje uključe u svoju dnevnu rutinu.

Glavna ideja vodilja prilikom razvoja portala bila je da se prije svega mladima, ali i svim drugim građanima, na jednostavan i zanimljiv način približi redovito i pravilno bavljenje sportskom rekreacijom koja je besplatno dostupna na 25 riječkih vježbališta na otvorenom. Navedena vježbališta opremljena su sa stotinjak sprava za istezanje, snagu i kardio vježbe, a građani se njima mogu koristiti besplatno i bez vremenskog ograničenja. Navedena vježbališta raspoređena su na 20 lokacija diljem grada.

Sam portal stit.fitness nudi pregledan popis svih gradskih kvartova u kojima se nalaze vježbališta, a 'klikom' na odabranu lokaciju, uz točnu adresu vježbališta korisnicima se na podstranici nudi





stručan i zabavan plan treninga, osmišljen za konkretnu lokaciju s obzirom na vrstu sprava za vježbanje koje se na njoj nalaze. Treninzi su u potpunosti prilagođeni fizičkoj spremnosti mladih. Osim plana treninga, na podstranici odabrane lokacije nalaze se i videoprikazi pravilnog izvođenja vježbi na svakoj pojedinačnoj spravi, kako bi se vježbom postigli najbolji efekti i spriječile ozljede. U ovom trenutku na portalu je dostupno više od 20 planova treninga i 120 videosnimki koje su volonteri za portal pripremili te na vježbalištima snimili profesionalni treneri i vježbači iz pet ponajboljih riječkih fitness centara.

Kako bi se olakšao pristup portalu, odnosno videoprikazima vježbi i planu treninga, na svakoj spravi na vježbalištima nalazi se QR kod koji korisnika izravno vodi na podstranicu portala vezanu za lokaciju na kojoj se trenutačno nalazi. Također, putem portala moguć je kontakt sa sportskim psihologom, odnosno specijalistom za psihološku pripremu sportaša kojem se korisnici mogu anonimno obratiti i dobiti savjete i podršku kako bi lakše ustrajali na vježbanju ili dobili poticaj za vježbanje.

Osim što mogu saznati gdje i kako pravilno vježbati, posjetitelji portala mo-

gu, krećući se virtualno od lokacije do lokacije, upoznavati grad te doznati zabavne i zanimljive informacije o gradu Rijeci. Naime, lokacije vježbališta opisane su kao svojevrsni putopis kroz prošlost i sadašnjost Rijeke koji donosi poznate i manje poznate zanimljivosti o gradu, kako mladima koji su iz Rijeke, tako i učenicima i studentima koji su u Rijeku došli iz drugih krajeva i tek počinju upoznavati grad.

Portal je pokrenut u rujnu 2021., a do kraja navedene godine zabilježeno je više od 6000 posjeta. Važno je napomenuti kako je portal lansiran u uvjetima epidemije koronavirusa, tijekom koje se tjelesna aktivnost građana smanjila, posebice ona koja se provodi u zatvorenim prostorima, pa se provedba ovog projekta pokazala dobrim načinom vraćanja sigurnom vježbanju – na otvorenom prostoru.

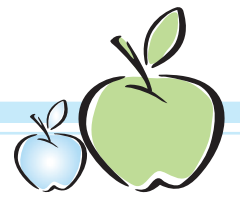
Osim što je projekt javnosti i medijima predstavljen 2021. godine u sklopu obilježavanja Europskog tjedna sporta, u Parku Pomerio, jednoj od lokacija opremljenih spravama, u narednim godinama predstavljen je i široj Hrvatskoj, kao i inozemstvu. Naime, projekt je predstavljen tijekom Poslovnog sastanka Hrvatske mreže zdravih gradova u Karlovcu 2023. godine, kao i tije-

kom godišnje konferencije Europske mreže zdravih gradova Svjetske zdravstvene organizacije, koja je održana iste godine u Utrechtu, gdje je prepoznat kao inovativan primjer primjene modernih tehnologija u svrhu unapređenja zdravlja.

Provođenje projekta *strit.fitness* pokazalo je kako je informacijska tehnologija nezamjenjiv alat za smanjivanje stvarnih i percipiranih prepreka koje sprječavaju mlade ljude, ali i ostale građane da se uključe u redovitu tjelesnu aktivnost te im može olakšati redovito i pravilno vježbanje s ciljem unapređenja i zaštite zdravlja.

**Karla Mušković, pročelnica
Upravnog odjela za zdravstvo,
socijalnu zaštitu i unapređenje
kvalitete života Grada Rijeke**
karla.muskovic@rijeka.hr

**Jadran Mandekić, viši stručni
suradnik za projekt Rijeka – zdravi
grad, Upravni odjel za zdravstvo,
socijalnu zaštitu i unapređenje
kvalitete života Grada Rijeke**
jadran.mandekic@rijeka.hr



Vesele proljetne radionice u Čakovcu

U povodu Međunarodnog dana obitelji, a u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, u sklopu redovitog mjesečnog sastanka Edukativno-suportivne grupe koja od 2013. godine djeluje u sklopu Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine našeg Zavoda, Maja Lang Morović, prof. rehabilitator, voditeljica komponente „Okoliš i zdravlje“ Službe za promicanje zdravlja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo održala je 15. 5. 2024. godine u predavaonici zdravstvenog odgoja Zavoda predavanje na temu: „Prepoznaju li obitelji debljinu u djece“ Istaknula je kako roditelji taj problem ne prepoznaju u dovoljnoj mjeri što ilustriraju podatci Europske inicijative praćenja debljine u djece (Hrvatska 2021/2022 (CroCOSI), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, 2024). Naime, od 36,1% djece s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom, tek svaki treći roditelj to prepoznaje kao problem. Kada govorimo o samoj debljini, neprepoznavanje problema još je puno izraženije te tek svaki 30. roditelj to primjećuje kao debljinu. U nastavku je napomenula kako je stoga u prevenciji i liječenju debljine potreban sveobuhvatan pristup, a izuzetno je važna edukacija i podrška obitelji, prvenstveno kroz zdravstveni i obrazovni sustav. Dodala je kako edukacija i podrška trebaju biti

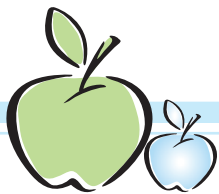


pomno planirane i individualno prilagođene te je pri tome važno voditi računa o kompleksnoj etiologiji debljine, o socijalno-ekonomskom statusu obitelji, o njihovom sustavu vrijednosti te o roditeljskom poznavanju zdravstvenih indikatora. Nakon interaktivnog izlaganja uslijedila je plodonosna rasprava koja je pokazala kako su sudionici svjesni tog problema i prepoznaju isti jer su kroz dolaske na Edukativno-suportivnu grupu osviješteni o problemu i stekli su vještine prevladavanja tog problema.

U popodnevним satima istoga dana, u parku Živjeti zdravo Perivoja Zrinski u Čakovcu, u sklopu aktivnosti „Volonteri u parku“ i obilježavanja Međunarodnog dana obitelji, održane su „Vesele

proljetne radionice“ u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, Zajednice sportskih udruga Čakovca i Međimurske županije, Međimurske prirode – Javne ustanove za zaštitu prirode, Muzeja Međimurja Čakovec i Gimnastičkog kluba Marijan Zdravec Macan, a pod pokroviteljstvom Grada Čakovac i Međimurske županije. Vesele proljetne radionice bile su namijenjene djeci predškolske dobi i učenicima nižih razreda osnovnih škola te članovima njihovih obitelji. Radionicama su se u velikom broju odazvala i djeca koja treniraju u Gimnastičkom klubu Marijan Zdravec Macan u Čakovcu koja su tako imala svo-





okruženja. Uloga obitelji u usvajanju, kao i mijenjanju zdravih životnih navika, promicanju zdravlja i prevenciji danas vodećih kroničnih nezaraznih bolesti neophodna je i izuzetno važna.

Kako bi osvijestili važnost i nenadomjestivost obitelji, Služba za socijalnu politiku i razvoj Ujedinjenih naroda 15. svibnja svake godine obilježava Međunarodni dan obitelji sazivanjem tematske sjednice u svom sjedištu, a 2024. godine tema je bila „Obitelji i klimatske promjene“. Opisana ideja također je i jedan od aspekata kojim se bavi komponenta „Zdravlje i okoliš“ Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ unutar koje se provodi aktivnost „Volonteri u parku“. Djelovanjem u zajednici volonteri u parku pomažu usvojiti zdrave stilove života, prosocijalno ponašanje, međugeneracijsku solidarnost, socijalnu integraciju djece s teškoćama u razvoju i očuvanje životne okoline. Pružanjem podrške obiteljima s djecom kroz strukturiranu organizaciju slobodnog vremena i druženja unutar sigurnog i zdravog okoliša u parkovima i dječjim igralištima želi se senzibilizirati građane o potrebi očuvanja zdravlja.

Ove godine Međunarodni dan obitelji imao je za cilj podići svijest o tome kako klimatske promjene utječu na obitelji i ulogu koju obitelji mogu igrati u klimatskim akcijama. Stoga se i sadržaj Veselih proljetnih radionica u Perivoju Zrinski u Čakovcu prilagodio globalnoj temi, kao i komponenti „Zdravlje i okoliš“ Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“. Velik broj sudionika, zadovoljstvo korisnika i želja da ovakvi sadržaji postanu što češće dostupni zajednici u Čakovcu i Međimurju, upućuje na činjenicu da smo uspjeli u našem naumu senzibiliziranja djece i njihovih obitelji o potrebi očuvanja zdravlja i okoliša.

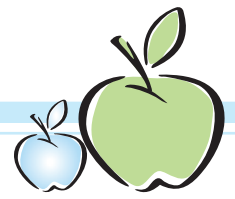
Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiolog
koordinatorka Nacionalnog programa Živjeti zdravo za Međimursku županiju i voditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije

jevrstan trening na otvorenom obogaćen brojnim drugim edukativnim i zabavnim sadržajima. Sve je posebno razveselilo sudjelovanje roditelja i drugih članova obitelji te su istaknuli kako bi voljeli da se takvi sadržaji na otvorenom održavaju najmanje jednom mjesečno. Program je započeo zajedničkim vježbanjem svih sudionika na pjesmu Rim Tim Tagi Dim Baby Lasanje, a potom su se sudionici mogli uključiti u brojne sportske igraonice koje su pripremili treneri Gimnastičkog kluba Marijan Zadavec Macan iz Čakovca. U igraonicama „Živjeti zdravo“ koje su osmislili i realizirali djelatnici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, moglo se isprobati „pijane naočale“ i naočale koje simuliraju osjećaj koji se javlja kod uzimanja različitih opojnih sredstava, dok su kroz slaganje „zdravog tanjura“ osvijestili važnost pravilne prehrane, a bili su im dostupni i drugi edukativni sadržaji i materijali te staklene bočice s vodom iz slavine, kao i jagode i jabuke. Međimurska priroda – Javna ustanova za zaštitu prirode pripremila je program pod nazivom „Poučna šetnja perivojem Zrinski“ te je provela sudionike terenima i stazama čakovečkog parka i predstavila zanimljivosti iz života ptičjeg svijeta te drugih životinjskih vrsta koje obitavaju u Perivoju Zrinski, a Muzej Međimurja Čakovec proveo je program „Poučna šetnja palačom Muzeja Međimurje Čakovec“. Na aktivnostima je sudjelovalo 500-tinjak sudionika koji su se vrlo zainteresirano uključili u sve ponuđene

aktivnosti te su proveli ugodno zajedničko popodne usmjereno ka zdravlju u krugu svojih najbližih.

Aktivnost Volonteri u parku svojim dolaskom podržali su Maja Lang Morović, prof. rehabilitator iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije prim. Marina Payerl-Pal, dr. med. spec. sa zaposlenicima Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja te Djelatnosti za zaštitu i unapređenje mentalnog zdravlja i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, pročelnica UO za zdravstvo i socijalnu skrb Međimurske županije dr.sc. Sonja Tošić-Grlač, tajnik Zajednice sportskih udruga Grada Čakovca i Saveza Međimurske županije i vrlo uspješan voditelj aktivnosti „Volonteri u parku“ u Međimurskoj županiji Tomica Jakopec, dipl. novinar, olimpijac Filip Ude te Tanja Mesarić Novak, mag. cin. s ostalim trenerima iz Gimnastičkog kluba Marijan Zadavec Macan, Roberta Radović i Mihaela Mesarić iz Međimurske prirode te zaposlenici Muzeja Međimurje Čakovec.

U današnje vrijeme suočeni smo sa većim teretom kroničnih nezaraznih bolesti od kojih u Hrvatskoj pobolijeva i umire više od 90% stanovnika. Stoga se i sve veći naponi usmjeravaju ka njihovoj prevenciji, kao i promicanju i očuvanju zdravlja te usvajanju zdravih stilova života. Pri tome se potrebno koristiti sveobuhvatnim, ekološkim pristupom, u kojem se vodi računa o utjecaju svih aspekata zajednice, od samog pojedinca pa do njegovog neposrednog i šireg



Jedini hrvatski *gaming* inkubator PISMO powered by A1

Poduzetnički inkubator Sisačko-moslavačke županije (SMŽ) PISMO specijaliziran je za *gaming* industriju i jedinstveno je mjesto u kojemu ljubav prema videoigrama postaje ozbiljan posao. Na dvije tisuće kvadratnih metara inkubator PISMO koji se nalazi u Novskoj, svojim korisnicima omogućuje poslovanje uz smanjene troškove, stvarajući poslovno okruženje u kojemu poduzetnici i obrtnici mogu ostvariti zajedničku poslovnu suradnju, razmjenjivati iskustva i razvijati poslovne ideje. Trenutno u PISMO inkubatoru djeluje više od 70 razvojnih tvrtki (engl. *startup*) koji uz prostor koriste usluge i opremu koja im je stavljena na raspolaganje. Inkubator je izgrađen sredstvima EU-a i vrijedan je ok 3,2 milijuna eura. Otvoren je 2019. godine, a već je naredne godine proglašen najboljim hrvatskim EU projektom. Inkubatorom upravlja Razvojna agencija SIMORA.

Učenje i zarada idu zajedno i zato inkubator PISMO provodi edukacije koje u samo 6 mjeseci učenja rada u programima Blender i Unity, stvaraju nove generacije stručnjaka za razvoj videoigara. Edukacije se provode u suradnji s Hrvatskim zavodom za zapošljavanje pa svi polaznici dok uče, primaju i plaću. Dosad je više od 340 osoba educi-



rano za rad u *gaming* industriji. Zahvaljujući sada već uspješno zaokruženom ekosustavu, programeri posao pronalaze u postojećim tvrtkama Inkubatora ili otvaraju vlastita poduzeća za čije pokretanje mogu ostvariti potporu u iznosu od 17 tisuća eura. Kako se *gaming* razvija, tako i PISMO prilagođava svoje edukacije pa odnedavno u ponudi ima i učenje rada u Unreal Engineu 5.

PISMO je mjesto u kojem se uči, radi i druži. Zato često organizira *meetup*-ove, konferencije, *game jam* natjecanja, kampove za djecu i mlade, prima posjetitelje iz svih dijelova svijeta, a svoje iskustvo i znanje rado dijeli s drugima.

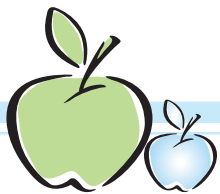
Centar *gaming* industrije gradit će se u Poduzetničkoj zoni Grada Novske na površini od devet hektara. Projektiranje je završeno, dobivene su sve dozvole, a raspisan je i javni natječaj za izgradnju.

Početak radova očekuje se krajem ove godine. Centar predstavlja kontinuitet uspješne priče koja je započela 2018. godine otvaranjem Poduzetničkog inkubatora PISMO, powered by A1, specijaliziranog za razvoj tvrtki iz područja videoigara.

Strateški projekt Centar *gaming* industrije u Novskoj (CGI) vrijedan je više od 60 milijuna eura. Provodi ga Javna ustanova Regionalni koordinatorka SMŽ-a u partnerstvu sa Sisačko-moslavačkom županijom, Gradom Novska te Razvojnomoj agencijom SIMORA. Provedba projekta započinje ove godine, a sredstva je osigurao Fond pravedne tranzicije. Prema projektu, Centar *gaming* industrije u Novskoj uključuje zgradu fakulteta koja se prostire na 12.000 kvadrata, studentski dom od 5000 kvadrata s kompletnom studentskom infrastrukturom, poput restorana i ugostiteljskih objekata. Tu su i bazen te sportska dvorana. Studentski dom imat će 201 ležaj, a akcelerator 200 radnih jedinica i moderno opremljeni VR studio. Inkubator za testiranje videoigara imat će 2500 sjedećih mjesta, a njegov izgled predstavlja svemirsku letjelicu koja je 'tvrdo sletjela' i ostala zabijena u zemlju u inkliniranoj poziciji u odnosu na horizontalu. Sve je povezano sa širokim sustavom prometnica. Smješten usred prometnog čvorišta, olakšavat će pristup posjetiteljima i stručnjacima za razvoj videoigara. U sklopu Centra predviđen je i niz sportskih igrališta, uključujući rukometno, nogometno, odbojkaško igralište, golf vježbalište, teretanu na otvorenom te teniske terene. Projektom je predviđena i energana, koja će omogućiti ekološki održivu infrastrukturu. Potpisan je ugovor o financiranju izgradnje prve faze – fakulteta, studentskog doma, bazena, sportske dvorane, sportskih igrališta, prometnica i energane na 26,4 milijuna eura, a radovi bi trebali započeti do kraja 2024. godine.

Ivana Kuzlić Matanović
imatanovic@rk-smz.hr





NOVsky – festival znanosti i umjetnosti

NOVsky Art & Science festival cjelodnevna je priredba koja će se održati 13. rujna 2024. u samom centru Novske. Festival se ističe specifičnim spojem znanosti i umjetnosti koje se nadopunjuju i stvaraju zanimljiva i edukativna iskustva kroz igru i zabavu.

Festival će 2024. godine, petu godinu zaredom, okupiti znanstvenike, sveučilišne profesore, nastavnike, popularizatore znanosti, voditelje udruga te djecu koja svakodnevno sudjeluju u nastavnim i izvannastavnim aktivnostima vezanim za STEM područje. Izlagači imaju priliku kroz interaktivne radionice i edukacije prikazati svoja postignuća i zanimljivosti otkrivene tijekom godine, a djeca razvijati komunikacijske i prezentacijske vještine. Festival su već prve godine posjetili brojni gosti iz okolnih gradova, ali i susjednih država, tako da ne iznenađuje ogroman interes posjetitelja



različite životne dobi. Preko 4000 djece impresionirali smo voćem koje svira, krevetom od čavala, naopakom sobom, glazbenom Teslinom zavojnicom, svjetlosnim atrakcijama, VR avanturama, 3D

olovkama te mnogobrojnim pokusima i radionicama.

NOVsky Art & Science festival organizira Udruga mladih Novska uz podršku Grada Novske, Razvojne agencije Grada Novske – NORA, Turističke zajednice Grada Novske, Pučkog otvorenog učilišta Novska, Gaming inkubatora PI-SMO, Novokoma d.o.o., Inkubatora društvenih inovacija, Osnovne škole Novska, Srednje škole Novska, Gradske knjižnice i čitaonice „Ante Jagar“, Radio postaje Novska, Odreda izviđača „Zelena patrola“ Rajić.

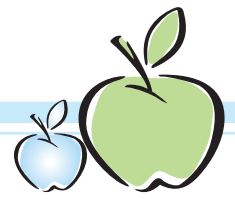
Tijana Šapina, predsjednica Udruge mladih Novska

novskyfestival@gmail.com

novsky.eu/novsky-festival

Fotografije: Tomislav Koran, Željko Gašparović, Martina Movrić, FOTO IMAGO





Karlovački program Bebe u knjižnici

Odjel za djecu i mladež Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac osnovan je 1956. godine i danas ima oko 30.000 svezaka knjiga i slikovnica za djecu svih uzrasta. U njemu dijete ostvaruje svoj prvi susret s knjigom i stoga taj odjel zauzima istaknuto mjesto u našoj knjižnici. U okviru Dječjeg odjela karlovačke knjižnice djeluje specijalizirani Odjel za djecu predškolskog uzrasta. Stručno je osmišljen i organiziran te ga vode knjižničari-odgojitelji. Kroz aktivnosti Odjela igrom se razvijaju čitalačke navike u djece predškolske dobi.

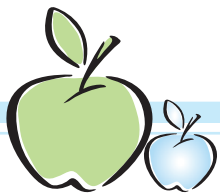
Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ pokrenula je 2009. godine program Bebe u knjižnici, osmišljen za bebe i djecu u dobi do treće godine, uz prisutnost roditelja. Program se odvija jedanput mjesečno, subotom, pod stručnim vodstvom odgojiteljica/knjižničarskih suradnica, od 10 do 12 sati. Studije pokazuju da pristup knjigama

ima veći utjecaj na kasnija čitateljska postignuća i odnos prema čitanju nego socioekonomski status obitelji djeteta koji se prethodno smatrao presudnim. Roditelje se često u knjižnicama promatra kao djetetovu pratnju i ne uključuje ih se u programe poticanja obiteljske pismenosti (kako i što čitati djeci, kako pričati i razgovarati s djetetom, kako stvarati poticajne uvjete za cjelokupni razvoj djeteta i dr.). U okviru programa Bebe u knjižnici uključujemo roditelje, upoznajemo ih sa slikovnicom, najčešće prvom djetetovom knjigom, u kojoj je priča upotpunjena ili proširena i obogaćena ilustracijama. Ove aktivnosti vode knjižničari pokazujući roditeljima da nije svaka slikovnica kvalitetna i pomažući im da otkriju što najviše veseli njihovo dijete pri čitanju. Organiziraju se i pričaonice. Na druženjima u besplatnom programu Bebe u knjižnici djeca rane dobi mogu se slobodno kretati, birati igračke, listati slikovnice uz pomoć roditelja, crtati, sudjelovati u prigodnim programima u skladu sa svojim mogućnostima. Ponuđene slikovnice za najmlađe izrađene su od različitih materijala. Mladim roditeljima druženja koriste za razmjenu iskustva i rješavanje nedoumica vezanih za odgoj i zdravlje djeteta. Za njih su organizirana tematska predavanja u suradnji s Patronažnom

službom Doma zdravlja Karlovac. Mame i tate dobivaju edukativni letak o važnosti čitanja bebama te informacije o druženjima roditelja i djece.

Ciljevi programa Bebe u knjižnici višestruki su, od informiranja roditelja i drugih osoba koji se bave malom djecom o važnosti čitanja naglas, preko ostvarivanja prava predškolskog djeteta na okruženje koje uključuje igračke, knjige, multimediju i izvore namijenjene njima i njihovim roditeljima/ skrbnicima, poticanja na što raniji dolazak obitelji s malom djecom u gradsku knjižnicu i korištenja kvalitetnih knjižničnih izvora u svrhu poticanja rane pismenosti kako bi se razvila ljubav prema čitanju, do povezivanja narodne knjižnice, dječjih vrtića, pedijataru, rodilišta, nakladnika i medija s ciljem promicanja čitanja naglas od najranije dobi. Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ time se pozicionirala kao glavni inicijator razvoja usluga i promicanja rane pismenosti. Karlovačka Gradska knjižnica prepoznaje potrebe obitelji u zajednici te zajedno s partnerom Gradom Karlovcem poklanja djeci člansku iskaznicu i besplatno članstvo u Knjižnici do polaska u školu. Donositelji odluka u Gradu Karlovcu svjesni su da je rana pismenost ključna za obrazovanje i društvo te da će ulaganje u poticanje rane pismenosti donijeti dugoročnu dobit





lokalnoj zajednici i cjelokupnom društvu. Dijete se rađa s određenim biološkim, spoznajnim i socijalnim potencijalom. Zbog prirodnih predispozicija koje se razvijaju kod svakog djeteta, roditelji i društvo u cjelini odgovorni su i dužni zadovoljiti te urođene potrebe i brinuti se o njima.

U radu s djecom knjižničari primjenjuju različite pristupe, strategije i metode, a neke od njih im već od najranije dobi pružaju mogućnost prepoznati djecu kod koje postoje faktori rizika za razvoj teškoća u usvajanju čitanja i pisanja. Stoga Knjižnica u suradnji s logopedima Poliklinike za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG Karlovac organizira brojne programe, od predavanja za roditelje do radionica Kockice pričalice i radionica za poticanje grafomotoričkih sposobnosti kod djece. Uzroci su nečitavanja, odnosno kasnijeg otpora prema čitanju, u izostanku odgovarajućih poticaja u obitelji i izvan nje od najranije dobi djeteta, a takozvani nečitatelji zahtijevaju različite strategije knjižničara kao promotora čitanja. Ako dijete ne može doći do knjige, knjiga treba doći do djeteta. Knjižnica nije prvo mjesto u koje će obitelj s malom djecom ući i provoditi vrijeme, stoga karlovačka knjižnica često odlazi „izvan zidova“ ustanove i odlazi među roditelje, na mjesta gdje se okupljaju obitelji. Na roditeljskim sastancima u vrtićima knjižničari održavaju predavanja. Važ-

nost čitanja od najranije dobi. Pričaju o temeljnim i životnim vještinama koje djeca vrlo lako stječu tijekom prirodnog razvoja te uz učenje putem igre po modelu roditelja na prvome mjestu, uz pomoć odgojitelja, ali i knjižničara. Knjižničari pokazuju roditeljima koliko je zahvalan „prijatelj“ kvalitetna slikovnica u stjecanju socijalnih vještina. Knjižnica se uključuje i u događanje Patronažne službe Doma zdravlja Karlovac pod nazivom Piknik u prirodi koje organizira Grupa za potporu dojenju. Knjižničari se druže s mladim mamama, bebicama i trudnicama, i pričaju o poticanju čitanja, ranoj pismenosti i kvalitetnoj slikovnici.

Roditelji često na susretima s knjižničarima postavljaju pitanje – kada je najbolje započeti s aktivnostima čitanja djece. Odgovor na to pitanje jednostavno glasi – što je prije moguće, najpoželjnije, od rođenja. Poticanje rane pismenosti treba započeti djetetovim rođenjem, a u taj proces trebaju se uključiti svi mjerodavni partneri: roditelji, zdravstveni djelatnici, odgojno-obrazovne ustanove, stručnjaci različitih profila, volonteri. Stoga karlovačka knjižnica organizira programe pismenosti koji uključuju roditelje, djecu, odgojitelje i druge stručnjake kako bi se razvili elementi obiteljske pismenosti poput broja knjiga u kućnoj biblioteci ili aktivnosti koje se prakticiraju u obitelji, a vezane su za poticanje pismenosti djece (čitanje, pjevanje pjesmica, pričanje priča, slaganje kućnih knjiznica...).

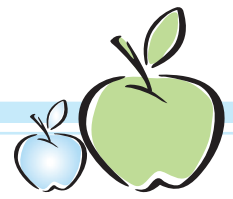
Gradska knjižnica „Ivan Goran Kovačić“ Karlovac središnja je županijska knjižnica te je važna njezina uloga glavnog inicijatora razvoja usluga i promicanja rane pismenosti. Na Odjelu za djecu i mladež otvoren je u travnju 2023. godine inovativni



Centar za poticanje rane pismenosti, prvi takve vrste u Hrvatskoj. Centar funkcionira kao županijski centar u kojem će surađivati knjižničari s pedijatrima, odgojno-obrazovnim i zdravstvenim ustanovama, nakladnicima i medijima. Brojne stručne organizacije i skupine u društvu koje se bave najmlađim članovima zajednice, prepoznale su Knjižnicu kao primarno mjesto zagovaranja važnosti čitanja i razvoja govora kod djece. U skladu s ciljem da Knjižnica postane središte za unapređivanje službi i usluga za obitelji s malom djecom te kulturno i informacijsko središte koje povezuje sve važnije stručnjake i organizacije koje rade na dobrobit djece u zajednici, nastavit će organizirati program Bebe u knjižnici, kao i druge inovativne programe i usluge.

Kristina Čunović, knjižničarska savjetnica, sociologinja, ravnateljica Gradske knjižnice „Ivan Goran Kovačić“
tina.cunovic@gmail.com
Fotografije: Dinko Neskusil





Proaktivna međugeneracijska suradnja u Karlovcu

Obrazovanje medicinskih sestara i tehničara u Karlovcu postoji od 1960. godine. Modeli obrazovnog procesa kontinuirano su se mijenjali i prilagođavali potrebama zdravstvenog sustava i korisnika zdravstvenih usluga. Poticanjem inovativnih načina učenja, izvan zidova školske zgrade, učenike se usmjeravalo na djelovanje u zajednici, umrežavanje i stvaranje partnerstva za zdravlje u vlastitom okruženju. Pandemijski uvjeti znatno su otežali stjecanje vještina i znanja svim strukama, naročito onima čiji se rad temelji na neposrednom kontaktu s ljudima. Većina vježbaonica učenicima je postala nedostupna, a *online* nastava nedovoljna za stjecanja potrebnih kompetencija, što jasno opisuje teoretičarka Virginia Henderson definicijom uloge medicinske sestre kao „pomoći pojedincu, bolesnom ili zdravom, u obavljanju aktivnosti koje doprinose zdravlju ili oporavku (ili mirnoj smrti), a koje bi obavljao samostalno kada bi imao potrebnu snagu, volju ili znanje“.

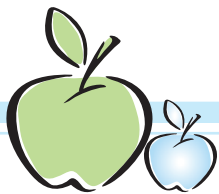
S popuštanjem mjera nastojali smo nadoknaditi propušteno vrijeme te je, na

inicijativu školske pedagoginje Lade Purgar i vodstva Kluba umirovljenika Karlovac, ostvaren dogovor o međusobnoj suradnji. Početne su aktivnosti obuhvaćale izvođenje vježbi za buduće fizioterapeutske tehničare, što su umirovljenici s oduševljenjem prihvatili, a buduće su medicinske sestre i tehničari ponudili predavanja i radionice na zdravstvene teme prema iskazanom interesu. Svaki početak je težak te su se i ovdje pojavili izazovi usklađivanja školskog kurikula, vremenskog rasporeda vježbi, izrade plana i programa, uključivanja mentora, osiguravanja opreme, prostora, tehničke podrške. Voljom i zalaganjem svih uključenih, suradnja je započela 2021. godine i već nakon nekoliko mjeseci postalo je jasno da u ovoj međugeneracijskoj povezanosti postoji ogroman potencijal za razvijanje pravog, prepoznatljivog i korisnog projekta za sve sudionike i lokalnu zajednicu. Organiziran je prvi sastanak za predstavnike škole, kluba i predstavnike lokalne samouprave na kojem je predstavljen plan za proširenje suradnje. Naime, Grad Karlovac je osnivač i vlasnik Hostela Karlovac u Sel-

cu, objekta vrlo dobro poznatog Karlovčanima svih uzrasta. U Hostel Karlovac na ljetovanja i vikende organizirano odlaze učenici osnovnih škola, mladi sportaši, izviđači i umirovljenici, a naša se ideja temeljila na zajedničkim vikendima skupine učenika završnih razreda Medicinske škole Karlovac i članova Kluba umirovljenika Karlovac. U svakom odlasku planirana je skupina od 8 do 10 učenika uz pratnju mentora i 40 do 50 umirovljenika. Grad Karlovac ideju je podržao i osigurao prijevoz, smještaj i hranu te su učenici dobili priliku predstaviti sebe, svoju školu i obrazovni smjer, unaprijediti komunikacijske i socijalne vještine, razviti razumijevanje potreba starijih osoba i ojačati svoje samopouzdanje. Škola kao obrazovna ustanova trebala je ispuniti zakonske obveze u smislu dobivanja suglasnosti roditelja i informativnih sastanaka mentora i roditelja. Aktivnim sudjelovanjem u razvijanju čitave ideje, učenici su naučili što znači osmisliti i realizirati projekt, koji su njihovi zadatci i odgovornost za provedbu.

Tako je nastao održivi projekt pod nazivom „More zdravlja“, više puta predstavljan na zdravstvenim i obrazovnim skupovima, koji je poslužio kao model dobre prakse i ideja za suradnju u drugim sredinama. Uz Klub umirovljenika Karlovac u projekt su se uključili i članovi Matice umirovljenika Karlovac. Karlovački su umirovljenici obogatili program vikenda u Selcu edukacijom, preventivnim akcijama i mladenačkom energijom koja je došla do izražaja u trenucima kad je trebala fizička pomoć, druženje u slobodno vrijeme ili rekreacija. Teme predavanja i radionica formirale su se prema interesima ili aktualnostima, npr. Zaštita od sunca, Stop Ageism, Osnovno održavanje života, Nasilje nad ženama, Prevencija pada, Zdravstvena njega u kući, Mentalno zdravlje starijih osoba i drugo. U





neformalnom dijelu druženja igrao se šah, društvene igre, stolni tenis, pjevalo se i plesalo. Svakog su se dana održavale zajedničke jutarnje vježbe koje su vodili učenici i umirovljenici, a često su umirovljeničke vježbe bile teže i napornije od učeničkih. Organizirane su zajedničke šetnje i izleti brodom. Umirovljeni zdravstveni djelatnici rado su učenicima prenosili svoja radna iskustva i opisivali primjere iz prakse, uspoređivali zdravstvenu skrb nekad i danas, što je učenicima bilo posebno zanimljivo.

Jedan od bitnih faktora ugrožavanja mentalnog zdravlja starijih jest društvena izoliranost, a s današnjim načinom života taj problem pogađa i mlade ljude. Ovom međugeneracijskom suradnjom na dobitku su obje skupine. Nitko se ne izolira, ne ostaje u sobi ili na mobitelu, dok se drugi smiju i zabavljaju. Za predavanja i radionice trebalo se pripre-

miti i prikazati u najboljem svjetlu te su se čitavo vrijeme dograđivale ideje, smišljali igrokazi i kvizovi. Trebalo je pripremiti prostor, pribor, isprobati tehnologiju i pripremiti se na moguće prepreke ili zakazivanje tehnologije. Učenici su jedan drugome najbolji kritičari, a najbolje se uči na praktičnim primjerima. Nakon dobro obavljenog zadatka i pozitivne evaluacije sudionika, dolazi opuštanje i zadovoljstvo učinjenim. Pohvale nikad nisu izostale, stariji su mudri i znaju kako motivirati mlade.

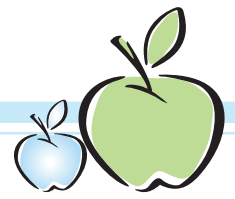
Završetkom školovanja dobrobiti ovakvih druženja postaju još veće jer dolaskom u zdravstvene ustanove umirovljenici prepoznaju bivše učenike, sada zdravstvene djelatnike, obraćaju im se s povjerenjem i osjećajem povezanosti iz zajedničkih druženja ili pobjedničke partije šaha. Komunikacija je ležernija i otvorenija, pristup olakšan s obiju strana, što je bitno u procesu liječenja.



Učenici pamte ovaj terenski oblik nastave kao što pamte izlete i maturance, ostaje im u sjećanju kao jedan od najljepših dijelova školovanja. Stoga, ovaj projekt ide dalje i uvršten je u kurikulum Medicinske škole Karlovac. Sada su već jasno definirane uloge i zadatci, a učenici nestrpljivo očekuju polaske koji su planirani svake godine u četiri termina, dva u proljeće i dva u jesen.

Projekt „More zdravlja“ prepoznat je kao pozitivan primjer nastojanja dviju generacija da svojim djelovanjem i primjerom unaprijede i očuvaju fizičko i mentalno zdravlje u zajednici te je kao model dobre prakse grada domaćina prikazan na poslovnom sastanku Hrvatske mreže zdravih gradova u Karlovcu u listopadu 2023. godine. Socijalna isključenost, nesnalaženje i nedovoljna informiranost starijih, odvajanje i polarizacija onih kojima se život svodi na tehnologiju i onih kojima nedostaje prava komunikacija i podrška, ovakvim se pristupom spontano brišu. Vrijednost projekta neupitna je, podrška lokalne zajednice postoji i stoga imamo vjetar u leđa za kontinuiranu provedbu i razvoj sadržaja.

**Valerija Žapčić, mag.med.techn.,
nastavnik mentor, Medicinska
škola Karlovac**
v.zapcic@gmail.com



Centar za zdravlje mladih Grada Zagreba

Grad Zagreb pokrenuo je Centar za zdravlje mladih (CZM) pri Domu zdravlja Zagreb-Istok na lokaciji Heinzelova ul. 62a. Centar je smješten u atraktivnom prostoru koji ne podsjeća na zdravstvenu ustanovu, osmišljen kao projekt nadstandarda i ujedno novi pristup unapređenju i očuvanju zdravlja mladih na području Grada Zagreba. Aktualna gradska uprava je kao odgovor na rastuće potrebe u području mentalnog zdravlja odlučila 2022. godine unaprijediti aktivnosti CZM-a, povećati dostupnost zdravstvenih sadržaja vezanih za zaštitu mentalnog zdravlja, zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja te promociju zdravih stilova života djece i mladih. Tako je do kraja 2023. godine uspostavljeno ukupno pet savjetovališta.

Savjetovalište za mentalno zdravlje uspostavljeno je zato što su klinički pokazatelji i znanstvena istraživanja jasno upozorili na rastuće potrebe za brzo dostupnom podrškom mentalnom zdravlju djece i mladima. Podatci na globalnoj razini pokazuju da s mentalnim poremećajem živi jedno od sedmero djece i adolescenata u dobi od 10 do 19 godina (prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, 2021), uz tendenciju porasta psihičkih poremećaja i suicidalnosti među adolescentima i mladima (Twenge, Cooper, Joiner, Duffy i Binau, 2019). Istraživanja provedena kod djece i mladih u Republici Hrvatskoj govore o negativnom utjecaju proživljenih iskustava pandemije i potresa na aspekte funkcioniranja i vještine važne za područje edukacije (motivacija, navike učenja, razumijevanje i usvajanje gradiva) i mentalno zdravlje, jasno vezujući proživljene stresne i traumatske događaje s jačanjem simptoma anksioznosti, depresije i posttraumatskog stresa (Buljan Flander i sur., 2021; Jokić i Ristić Dedić, 2021). Stoga je bilo opravdano proširenje usluga CZM-a upućenih djeci i mladima besplatno, bez uputnice te djelomično i kroz *drop-in* uslugu. Uspostav-



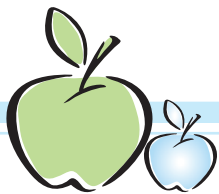
Centar za zdravlje mladih

Heinzelova ul. 62a

ljeno *Savjetovalište za mentalno zdravlje*, osim djeci i mladima, usluge pruža roditeljima/skrbnicima, učiteljima, nastavnicima i stručnim suradnicima u osnovnim i srednjim školama. U skladu s procijenjenim potrebama i psihologjskom obradom, djeca i mladi imaju mogućnost biti uključeni u individualne i/ili grupne programe jačanja mentalnog zdravlja te dobiti *online* podršku i savjetovanje ako nisu u mogućnosti ostvariti dolazak u Centar. Pružanje podrške roditeljima putem psihoedukativne i savjetodavne aktivnosti provedeno je davanjem smjernica u razvijanju djelotvornog i uvažavajućeg odnosa spram djeteta, pomoći u usvajanju novih znanja i vještina, osiguravanju podrške u nošenju s teškoćama na koje nailaze te destigmatizaciji traženja pomoći u roditeljstvu, što doprinosi boljem funkcioniranju svih članova obitelji. Što se tiče učitelja, nastavnika i stručnih suradnika u osnovnim i srednjim školama, uključuje ih se u stručna predavanja, simpozije, edukacije i timske stručne sastanke kroz koje stječu nova znanja i vještine, ali i stvaraju mrežu za postupanje i pružanje usluga djeci i mladima s poteškoćama u području cjelokupnog psihološkog funkcioniranja. U Savjetovalištu za mentalno zdravlje pri CZM-u od osnutka 2022. godine usluge su pružala četiri psihologa. Od sredine 2024. ugovorena su još dva psi-

hologa koja će nastaviti raditi na unapređenju uspostavljene mreže intersektorske suradnje u lokalnoj zajednici (već započeti projekti suradnje s Gradskim uredom za obrazovanje, sport i mlade, Gradskim uredom za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom te osnovnim i srednjim školama u Gradu Zagrebu).

U području zaštite spolnog i reproduktivnog zdravlja djeluje *Savjetovalište za prevenciju HPV-a i drugih spolno prenosivih infekcija te očuvanje spolnog i reproduktivnog zdravlja*. U okviru ovoga Savjetovališta osigurani su besplatni ginekološki pregledi za sve djevojke do 29 godina koje nemaju izabranog ginekologa ili žive izvan svog mjesta prebivališta (npr. studentice). Pregledi su organizirani na dvije lokacije, Mirogojska 16 (od 2004.) i Heinzelova 62a (od 2022.) kao dodatna aktivnost pri Centru za zdravlje mladih. Provedbu aktivnosti osiguravaju stručnjaci Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ kao nadstandard Grada Zagreba. U Savjetovalištu se timskim pristupom i suradnjom liječnika školske medicine te ginekologa rješavaju najčešći i najvažniji zdravstveni izazovi školske djece, mladih i studenata iz područja spolnog i reproduktivnog zdravlja. U okviru ovog Savjetovališta djeluje CheckPoint Zagreb – Centar za savjetovanje i testiranje na spolno prenosiv-



ve infekcije udruge HUHIV koji provodi dva puta tjedno *drop-in* brzo probirno testiranje na spolno prenosive infekcije (SPI), i to testiranje na HIV, hepatitis C, sifilis, klamidiju i gonoreju. Putem CheckPointa Zagreb također je omogućeno Savjetovanje o zaštiti spolnog i reproduktivnog zdravlja udruge HUHIV telefonom ili e-poštom. Od 11. travnja 2022. godine u Centru za zdravlje mladih također se provodi kampanja organiziranog cijepljenja mladih u dobi do 25 godina protiv HPV-a.

U *Savjetovalištu za poremećaje prehrane školske djece i studenata* radi liječnik specijalist školske medicine, a prema potrebi uključuju se i drugi stručnjaci Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Doma zdravlja Zagreb – Istok (nutricionist, kineziolog, psiholog, psihijatar i drugi). U rad Savjetovališta uključena su djeca i mladi registrirani tijekom preventivnih aktivnosti ili oni koji se javljaju samoinicijativno, uz obvezno uključivanje roditelja/staratelja. Nakon objektivne procjene stanja i navika primjenom stručno usuglašenih postupnika, izrađuje se plan intervencije i praćenja u suradnji s nutricionistom. U suradnji s izabranim liječnicima prema indikaciji osiguravaju se dodatni postupci i pretrage te konzultacija s drugim stručnjacima. Savjetovanje uključuje metode bihevioralno – kognitivne, realitetne i psihoanalitičke terapije s naglaskom na opće preventivne mjere, detaljno upoznavanje obiteljske anamneze i okolišnih čimbenika te individualnih potreba

svakog korisnika usluga Savjetovališta. Poseban je naglasak na poticanju odgovornog odnosa i ponašanja prema vlastitom zdravlju i njegovu očuvanju, ali i pružanje konkretnih savjeta o prehrani te izrada individualnih smjernica i jelovnika.

U okviru CZM-a djeluje i *Savjetovalište za mlade s invaliditetom* čiji je cilj unapređenje zdravlja ove ranjive skupine i postizanje što većeg stupnja samostalnosti, samoostvarenja i osnaživanja mladih s invaliditetom. Provode ga djelatnici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ kao projekt nadstandarda Grada Zagreba u provođenju mjera i aktivnosti u okviru Zagrebačke strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom. Prema podacima Hrvatskog registra o osobama s invaliditetom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Gradu Zagrebu u rujnu 2021. godine živjelo je 105.291 osoba s invaliditetom, što čini 13 % ukupnog stanovništva grada. Udio djece s teškoćama u razvoju i mladih s invaliditetom iznosi 13,8 % u ukupnom broju osoba s invaliditetom. U šk. godini 2020./2021. u redovni osnovnoškolski sustav bilo je uključeno 5100 učenika s teškoćama u razvoju, u srednje škole preko 2800, a podatci govore da trenutno 367 studenata s invaliditetom studira na Sveučilištu u Zagrebu. Rad u Savjetovalištu uključuje i edukacijsko-rehabilitacijske postupke s pojedincima, obiteljima i skupinama, usmjerene unapređenju i/ili zadržavanju funkcionalnih sposobno-

sti i razvoju individualnih potencijala, stjecanju akademskih, socijalnih, životnih znanja i vještina, profesionalnom osposobljavanju/rehabilitaciji, unapređenju životnog okruženja, mentalnog zdravlja i kvalitete života. Nakon inicijalne procjene stanja i navika, prema potrebi se izrađuje individualni plan intervencije, praćenja i evaluacije.

Važno je istaknuti da se sve aktivnosti CZM-a provode intersektorski u suradnji s partnerima koji su obaviješteni o svim uslugama u okviru programa i vremenskom rasporedu provedbe usluga. Koordinaciju i osiguranje sredstava provodi Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom, dok primjerice Gradski ured za obrazovanje, sport i mlade facilitira suradnju Centra te osnovnih i srednjih škola u Gradu Zagrebu, a osnovne i srednje škole čiji je osnivač Grad Zagreb pružaju informacije djeci, mladima i njihovim obiteljima o aktivnostima CZM-a i koriste se uslugama edukacije i savjetovanja Centra.

Centar za zdravlje mladih dobio je krajem 2023. godine nagradu Hrvatske psihološke komore, a na konferenciji HealthComm Forum u lipnju ove godine dodijeljena mu je srebrna nagrada u kategoriji najboljeg projekta u području mentalnog zdravlja.

Sve informacije o mentalnom zdravlju i podacima o tome gdje potražiti pomoć nalaze se na stranici <https://www.czm.hr/> i <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/>, na mrežnoj stranici Grada Zagreba <https://www.zagreb.hr/>, Facebook stranici, Instagram profilu i YouTube kanalu Centra za zdravlje mladih.

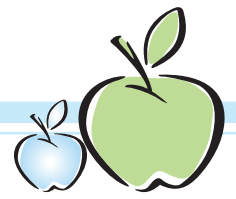
Dr. sc. Mirela Šentija Knežević,
pomoćnica pročelnice, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Mirela.Sentija-Knezevic@zagreb.hr

Jasna Tucak, koordinatorica projekta Zagreb – zdravi grad, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Jasna.tucak@zagreb.hr





Aktivnosti GDCK Crikvenica u okviru projekta Crikvenica – zdravi grad



U druga GDCK Crikvenica koja se, između ostaloga, bavi i edukativno-preventivnim aktivnostima u domeni zdravlja, organizirala je tijekom 2023. i 2024. godine nekoliko akcija vezanih za zaštitu zdravlja. Budući da je ravnateljica društva dio Tima za unapređivanje skrbi o starijima u zajednici, najveći dio tih aktivnosti bio je usmjeren upravo na osobe treće životne dobi, iako su se aktivnostima pridružili i svi ostali građani i posjetitelji.

U 2023. godini povodom Svjetskog dana zdravlja, uz potporu Grada Crikvenice, održana je prva akcija mjerenja tlaka i šećera u suradnji s Međunarodnom udrugom studenata medicine CroMSIC – ogranak Rijeka. Mjerenju tlaka i šećera odazvalo se 150 sugrađana koji su pritom dobili i korisne savjete, a u slučaju povišenih vri-

jednosti uputu da se jave svojim obiteljskim liječnicima.

Suradnja s udrugom CroMSIC nastavljena je tijekom 2023. i 2024. godine te su organizirane još dvije akcije mjerenja tlaka i šećera – u rujnu 2023. povodom Svjetskog dana prve pomoći i u travnju 2024. povodom Svjetskog dana zdravlja. Kako bi se sugrađani upoznali s važnošću znanja iz prve pomoći, u rujnu su im, uz mjerenje tlaka, studenti dijelili i slikovnice na temu prve pomoći.

Uz navedene akcije, jedna od vrlo atraktivnih aktivnosti, posebno za osobe treće životne dobi, jest nordijsko hodanje. Ova se aktivnost provodi kontinuirano godinama u suradnji s Klubom za športsku rekreaciju Gorovo, Opatija, koji osigurava stručno vodstvo.

Tijekom 2023. nordijsko je hodanje organizirano povodom Svjetskog dana

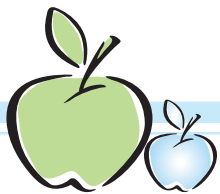
zdravlja i Međunarodnog dana bez automobila, obilježavajući tako Europski tjedan mobilnosti.

U 2024. godini održana su već dva nordijska hodanja (u travnju povodom Svjetskog dana zdravlja i u svibnju povodom Tjedna Crvenog križa). Iako je namijenjeno svim građanima, najveći odziv na nordijsko hodanje upravo je iz populacije umirovljenika te se ovoj aktivnosti odaziva 30 – 50 sudionika, ovisno o vremenskim prilikama i ruti kojom se hoda. Iako je kompletan program prilagođen starijoj populaciji, radi preveniranja ozljeda hodanju pretihode vježbe razgibavanja.

Irena Gašparović, ravnateljica

GDCK Crikvenica
crikvenica.hck@ri.t-com.hr





Zašto se Barcelona zaljubila u najmlađi klub veslačica u zmajskim čamcima

U posljednjih nekoliko godina i u Hrvatskoj se udomaćio pojam veslanja u zmajskim čamcima (engl. *dragon boat*), uskim plovilima za veslanje dugačkim preko 12 metara. Standardni *dragon boat* ima 20 veslača, jednog kormilara i jednog bubnjara. Bubnjar na pramcu dugačkog čamca ritmičnim udarcima u bubanj daje motivaciju i koordinaciju veslačima, a kormilar usmjerava čamac i pazi na sigurnost timova u čamcima. Veslanje u zmajskim čamcima kao izrazito timska aktivnost u svojim je varijacijama poznata čovječanstvu više od 2000 godina.

Do današnjih dana zadržalo se kao tradicija sjećanja na očajnički, ali junački čin privrženosti svojoj rodnoj državi u narodu omiljenog kineskog pjesnika i državnika Qu Yana koji se zbog lažnih optužbi i progonstva, iz krajnjeg protesta protiv korumpirane vlasti, bacio u rijeku Miluo. Domaći ribari međusobno su se natjecali u pronalaženju njegova tijela prije negoli ga ribe pojedu. Udarali su u bubnjeve, lupali veslima po vodi te bacali grumene riže u vodu kako bi odvratili ribe. Ta tradicija zajedništva, vjernosti, predanosti i poštovanja prema tuđoj žrtvi živi i danas, osobito u azijskim zemljama, a u sjevernoj Americi i Europi taj se sport pojavio tek krajem 80-ih godina 20. stoljeća. Na reprezentativnu UNESCO-ovu listu nematerijalne kulturne baštine čovječanstva veslanje u zmajskim čamcima uvršteno je 2009. godine, a diljem svijeta, počevši od petog dana petog lunarnog mjeseca kineskog kalendara, što korespondira s krajem svibnja i početkom lipnja gregorijanskog kalendara, ljudi iz nekoliko etničkih skupina diljem Kine i svijeta slave festival zmajskih čamaca, posebno u srednjem i donjem toku rijeke Yangtze.

Festivali zmajskih čamaca u svijetu organiziraju se u svrhu jačanja veza unutar obitelji, uspostavljanja harmoničnih



odnosa između čovječanstva i prirode, potiču izražavanje mašte i kreativnosti, doprinoseći tako živopisnom osjećaju kulturnog identiteta.

Vježbanje je lijek

Doktor Don McKenzie, profesor sportske medicine i kineziolog na Sveučilištu British Columbia u Vancouveru u Kanadi, osporio je 1996. tada prevladavajuće medicinsko mišljenje prema kojemu bi bolesnice od raka dojke, poslije operacijski trebale izbjegavati rigorozne vježbe za gornji dio tijela zbog straha od razvoja limfedema, iscrpljujuće i kronične nuspojave liječenja. Kako bi dokazao svoje mišljenje, dr. McKenzie je razvio poseban program za određivanje utjecaja vježbanja na osobe koje su preživjele rak dojke, odabirući veslanje u zmajskim čamcima kao primjer naporene, ponavljajuće vježbe za gornji dio tijela. Tri mjeseca u teretani trenirao je dvadeset i četiri svoje pacijentice oboljele od raka dojke, upoznao ih sa zmajskim čamcima, naučio ih tehnici veslanja i timskom radu. Na kraju tromjesečne sezone veslanja na vodi, nijedna od pacijentica nije imala limfedem. I ne samo to, preživjele su otkrile da su spremnije, zdravije i sretnije. Voljele su prijateljstvo i podršku svojih kolegica veslačica. Prihvaćeno je kako bi veslanje u zmajskim čamcima moglo postati sredstvo podi-

zanja svijesti o raku dojke, poboljšati fizičko i osobito mentalno zdravlje i pokazati da preživjele mogu voditi normalan život nakon dijagnoze.

Danas postoje brojni znanstveni dokazi iz različitih područja i grana medicinskih znanosti (epidemiologije, imunologije, onkologije, genetike, ginekologije), alternativne medicine i drugih znanosti (kineziologije, psihologije, sestrištva, okupacijske terapije) o pozitivnim ishodima veslanja u zmajskim čamcima za oboljele od raka dojke. Možda najljepši opis ovoga spoja sporta, medicine i osoba koje su doživjele, proživjele i preživjele rak dojke, dala je predsjednica Miami kluba zmajskih čamaca za osobe oboljele od raka dojke, gospođa Kim Bonamo, rekavši: „Liječnici su spasili naše živote, veslanje u zmajskim čamcima spasilo je naš duh.“ S medicinske točke gledišta vježbanje veslanja u zmajskim čamcima preporučuje se kao dio cjelokupnog plana liječenja za sve bolesnice s karcinomom dojke koje nemaju kontraindikacija za vježbanje.

Zadarske „Zmajice“

U veljači 2022. godine u Zadru je osnovan prvi klub za veslanje u zmajskim čamcima ili Dragonboat klub Zadar, a predsjednica kluba Dubravka Karlović Babić, stigavši iz Kanade u Zadar, oko sebe je okupila respektabilnu skupinu žena oboljelih od raka dojke. Ova hra-



bra ženska ekipa postala je integralni dio sportske scene Zadra i promotora zdravlja, oblikujući svoj identitet tri puta tjedno veslačkim treninzima u zadarskoj uvali Bregdetti. U relativno kratkom vremenu svoga postojanja sudjelovale su na različitim natjecanjima zmajskih čamacu u zemlji i inozemstvu, a na 5. festivalu zmajskih čamacu u Barceloni u svibnju 2024. bile su najmlađa ekipa „po stažu“, najvatrenija po navijanju, jedinstvena po entuzijazmu i jedine su imale svoju timsku „himnu“ na TRI JEZIKA (hrvatskom, engleskom i španjolskom). Oduševile su sve, stekle brojne nove prijatelje iz svijeta sporta *dragon boat*, od kojih svi žele doći u Hrvatsku, istaknule su po povratku iz Barcelone. Iako godine doista nisu bitne i samo su broj (prosjeak godina je 60+), ova zmajska ekipa osobito je ponosna na svoje članice koje su sudjelovale u posebnoj kategoriji veslača u zmajskim čamacima, u kategoriji *surviver* u kojoj su bile 24 ekipe žena koje su preživjele rak dojke i koje veslanjem do zdravlja u zmajskim čamacima pokazuju snagu duha, zajedništva i hrabrosti.

Ekipa okuplja i liječene od raka i one koji im žele dati podršku, muškarce i žene, a među prvima se u ovaj projekt uključila prvostupnica sestrinstva Ana Stipčević i sama *survivor*, medicinska sestra u zadarskoj bolnici koja i inače pomaže bolesnicama od karcinoma dojke. Sjajno je vidjeti ekipu koja ruši još uvijek prisutne predrasude vezane za fizičku aktivnost liječenih od raka dojke.

Prof. dr. sc. Ivan Bačić, dr. med., ugledni zadarski kirurg, istaknuo je na obilježavanju godišnjice kluba kako je jedan

od najvećih navijača ekipe, pružajući im snažnu podršku i promovirajući rad Dragon Boat kluba Zadar. Prepoznajući važnost sportskih aktivnosti za njihovo zdravlje i oporavak, preporučuje Klub svojim pacijenticama.

Krajem kolovoza 2024. godine Dragon boat klub Zadar pod pokroviteljstvom Zadarske županije i Grada Zadra, a na inicijativu Međunarodne organizacije timova sastavljenih od veslača u zmajskim čamacima liječenih od raka dojke, organizira 1. hrvatsku radionicu veslanja u zmajskim čamacima za liječene od raka dojke. Predsjednica Kluba, certificirana trenerica veslanja u zmajskim čamacima, i sama je preživjela rak dojke dva puta. 14 godina bavi se veslanjem pa ističe važnost sinergije zajednice i medicinske struke snažno se zalažući za pokretanje posebnog programa promicanja zdravlja, fizičkog i mentalnog, ove posebno ranjive skupine žena, ne samo na području Zadarske županije, već u cijeloj Republici Hrvatskoj.

Ako bismo za neku županiju mogli reći da je Hrvatska u malom, onda je to sigurno Zadarska županija sa svojih 17 naseljenih velikih i malih otoka, od kojih su neki i mostovima povezani s kopnom, sa svojim Ravnim kotarima i plodnim poljima te svojim zaleđem u kojemu se podno obronaka Velebita nalazi i najrjeđe naseljeno područje u Republici Hrvatskoj. Mogućnosti koje Zadarska županija nudi svojem stanovništvu u kreiranju aktivnosti koje doprinose zdravlju i zdravom načinu života, doista su brojne.

U raznolikosti ponude fizičkih aktivnosti na otvorenom gotovo cijele godine

(plivanja, hodanja, trčanja, veslanja, jerdrenja, škrapinga, boćanja, biciklizma, rolanja, surfanja, skijanja, odbojke na pijesku, ribolova morskog i riječnog, ronjenja, planinarenja, raftinga,...) nadmeću se brojne udruge građana, turističke zajednice, gradovi i općine. Među svima njima Zadarska županija zauzima posebno mjesto svojom organizacijom najveće javne, mogli bismo reći i obiteljske biciklijade za koju se ne plaća kotizacija, nema ulaznica, na kojoj sve sudionike očekuje topli ručak prema recepturi autohtone, tradicijske kuhinje, što svake godine privlači sve više ljudi na uključivanje. To je bio i cilj – potaknuti ljude na aktivnosti koje s obiteljima mogu provoditi na otvorenom i u prirodnom okruženju kao alternativu sveprisutnom virtualnom okruženju u kojoj komunikacija kao bitno obilježje čovječnosti nestaje.

Veslanje u zmajskim čamacima izrazito je timski sport i jedna od novih aktivnosti u kojoj svoje mjesto mogu pronaći ponajprije oboljeli od raka dojke, ali i svi oni koji im žele dati podršku i sjajna je prilika za učenje novih vještina, razvoj timskog duha i uzajamnog poštovanja.

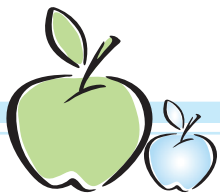
dr. sc. Franka Krajnović, zamjenica pročelnika UO za zdravstvo u Zadarskoj županiji

franka.krajnovic@zadarska-zupanija.hr

Dubravka Karlović Babić, predsjednica Dragonboat kluba i trenerica veslanja u zmajskim čamacima

bubababic@gmail.com





Rad patronažne službe Doma zdravlja Karlovac – od rođenja do grada Zdravih gradova

Patronažna zdravstvena zaštita dolazi od latinske riječi „patronat“, što znači zaštitništvo. Ona je preventivna i medicinsko-socijalna djelatnost polivalentnog tipa, integrirana u primarnu zdravstvenu zaštitu s ciljem promicanja i očuvanja zdravlja obitelji, pojedinca i zajednice. Patronažnu skrb provode prvostupnice i magistre sestrinstva čije je osnovno djelovanje zdravstveni odgoj, edukacija, informiranje i obrazovanje, s ciljem promicanja zdravlja i prevencije bolesti. Kako bi najbolje upoznala svoju zajednicu i adekvatno se uključila u njezin život i rad, patronažna sestra uvijek djeluje na određenom, istom terenu koji obuhvaća oko 5100 stanovnika. U Domu zdravlja Karlovac djeluje 14

patronažnih sestara. Osim ulaska u kuću i rada s obitelji te njezinim zdravim ili bolesnim članom, patronažne sestre provode i zdravstveno-odgojne aktivnosti u lokalnoj zajednici. Uz suradnju sa zdravstvenim djelatnicima patronažna služba surađuje i sa drugim profesijama te institucijama na gradskoj i županijskoj razini.

Rad u grupi organiziraju i provode u lokalnoj zajednici za zdrave osobe (npr. trudnice, buduće roditelje, majke s djetecom, dojilje) i oboljele osobe (od dijabetesa, hipertenzije, pretilosti, starije osobe i druge). Posebno su ponosne na svoj rad u Savjetovalištu za trudnice „Majčin dar“, individualni rad s babinjačom i novorođenčeta, rad u Grupi za potporu dojenja „Mliječni put“, rad u

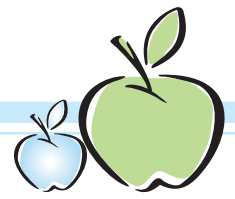
vrtiću, suradnju s Gradskom knjižnicom Ivan Goran Kovačić u sklopu projekta Bebe u knjižnici i Centra za poticanje rane pismenosti, Preventivnu akciju Korak do zdravlja, na rad putem Facebook stranice Patronaža Karlovac i Viber grupe za majke dojilje.

Savjetovalište za trudnice pri Domu zdravlja Karlovac djeluje od prosinca 2018. godine. Voditeljice savjetovališta su patronažne sestre koje radom u grupi pomažu ženama u održavanju zdrave trudnoće. Uvode trudnicu u zdravu prehranu, održavanje tjelesne aktivnosti, informiraju ih o sprečavanju (praćenju) komplikacija u trudnoći, pružaju emocionalnu potporu, pripremaju ih za porod, za uspješno dojenje te pomažu u pripremi prostora i pribora za dolazak i njegu novorođenčeta. Savjetovanje provode u suradnji s ginekologom DZ-a Karlovac, farmaceutom Karlovačkih ljekarni, psihologom i pravnikom iz SOS Rijeka (pravna pitanja vezana za naknade i prava roditelja).

Individualni rad s babinjačom i novorođenčeta započinju već drugi dan po otpustu iz bolnice/rodišta u njihovom domu, gdje se provode svi postupci u nadležnosti profesije: procjena okoline, higijenski i socijalni status, praćenje zdravstvenog statusa babinjače i novorođenčeta, savjetovanje o prehrani, higijeni tijela i porođajne rane, dojki i drugim specifičnostima koje dolaze nakon poroda. Pomažu u uspostavljanju laktacije te rješavaju poteškoće prilikom dojenja. Pružaju i emocionalnu potporu babinjači i ukucanima. Majke i novorođenčad obilaze koliko god je to njima potrebno, a potom ih uključuju u grupe podrške.

Grupa za potporu dojenja „Mliječni put“ aktivno djeluje od 2011. godine s ciljem pružanja potpore majkama s





pozitivnim iskustvom u dojenju i onim majkama bez takvog iskustva te razvoja uzajamne pomoći i samopomoći. U suradnji sa stručnjacima raznih profesija daju savjete i informacije o zdravom odrastanju, pružaju ohrabrenje za dojenje te emocionalnu potporu roditeljima u prvoj godini djetetova života. Nova se grupa okuplja u rujnu i djeluje do lipnja sljedeće godine. Grupa je besplatna i održava se jedanput mjesečno, a po potrebi češće. Uz patronažne sestre u rad grupe uključeni su Poliknika za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG, Karlovac (potiču fiziološki razvoj motorike i govora te pravilno postupanje s potencijalno neurorizičnom dojenčadi), Zavod za hitnu medicinu Karlovačke županije (edukacija roditelja za pravilno i pravodobno djelovanje kod hitnih i životno ugrožavajućih stanja u dječjoj dobi), stomatolog DZ-a Karlovac (pravilna higijena usne šupljine i poticanje zdrave denticije), pedijatar DZ-a Karlovac (prevencija bolesti i rane intervencije kod akutnih bolesti u dojenačkoj dobi), psiholog privatne prakse (emocionalna potpora majkama i obitelji), nutricionist Medicinske škole Karlovac (poticanje zdravih navika i educiranje o pravilnoj prehrani od najranije dobi), savjetnice za autosjedalice iz Udruge RODA, Gradska knjiž-

nica Ivan Goran Kovačić (poticanje čitanja u ranoj dobi), Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije (važnost cjepiva) i Gradski vrtić Karlovac (priprema roditelja na emocionalne izazove koje donosi odvajanje od djeteta). Osim što se Grupa okuplja u prostorijama Doma zdravlja, za lijepih se dana njezini sastanci održavaju i u zelenilu karlovačkih parkova i na obalama karlovačkih rijeka, među sugrađanima. Povodom Svjetskog tjedna dojenja

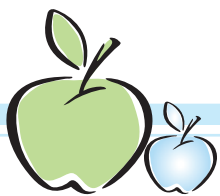
2018. godine, uz pomoć karlovačkog fotografa gosp. Selmana Grupa pokreće projekt koji promovira dojenje u javnosti. Serija fotografija majki i njihove djece na atraktivnim lokacijama grada Karlovca predstavljena je javnosti na izložbi u Gradskoj knjižnici IGK. Na poticaj Grupe, nakon vrlo pozitivnih reakcija javnosti, u suradnji s Gradskom upravom postavljena je prva *Klupa za dojenje* u gradu Karlovcu. Uza sve navedeno Grupa s patronažnim sestrama podržava i različite humanitarne akcije, kao što je npr. Mliječna staza u organizaciji Unicefa (osnivanje prve banke humanog mlijeka). Kako bi svako dijete ostalo sretno, Grupa pruža emocionalnu potporu zlostavljanim majkama te samoinicijativno organizira prikupljanje pomoći u vidu higijenskih potrepština, odjeće, obuće, igračaka, uspostavlja suradnju s Udrugom Korak i Kućom obitelji svetog Josipa Karlovac. Grupa također sudjeluje u akciji Korak do zdravlja te na obilježavanju Svjetskog dana zdravlja. Za vrijeme pandemije bolesti COVID 19 rad Grupe odvijao se putem društvenih mreža i mobilnih aplikacija. Posljednji sastanak Grupe pod nazivom Piknik u prirodi održan je u jednom od karlovačkih parkova kao zahvala svim suradnicima koji su zajedno s patronažnom služ-

bom i majkama cijele godine radili na promicanju zdravlja, zdravog življenja i sveopćeg dobra za obitelj i zajednicu. Zanimljiva je i suradnja patronažne službe DZ-a Karlovac s Gradskom knjižnicom Ivan Goran Kovačić. U sklopu projekta Bebe u knjižnici, patronažne sestre svakoga mjeseca za roditelje i djecu do treće godine života priređuju predavanja o odabranim zdravstvenim temama. U Grupi za potporu dojenju potiču majke na rani upis djece u knjižnicu i čitanje te dojenčetu prosljeđuju njegovu prvu knjigu. Također surađuju i u Pikniku u prirodi Grupe za potporu dojenja. Jedan od oblika djelovanja patronaže jest i suradnja s odgojiteljicama u vrtiću pri radu s djecom od prve do sedme godine života na osvješćivanju postupaka koji pridonose očuvanju zdravlja. Akcijom Korak do zdravlja, prezentirajući stanovništvu zdravu prehranu, tjelovježbu, promovirajući dojenje, kontrolirajući vrijednosti tlaka, glukoze, kolesterola i tjelesne težine, Patronažna služba u Karlovcu obilježava Svjetski dan zdravlja.

Preventiva je dugotrajan proces čije je rezultate teško mjeriti kratkoročno. Napretkom tehnologije preventivna zdravstvena zaštita traži pomoć i u novim metodama *online* komunikacije. Stoga patronažna služba otvara svoju dostupnost i virtualno, putem Facebook stranice Patronaža Karlovac, iako smatra da je osobna interakcija još uvijek nezamjenjiva.

Marija Protulipac, bacc.med.techn.
protulipacm84@gmail.com

Jasmina Mikan, univ.mag.med.techn., glavna sestra
glavna.sestra@dzka.t-com.hr
DZ Karlovac



Obiteljska medicina – temeljna djelatnost sveobuhvatne i kontinuirane skrbi u primarnoj zdravstvenoj zaštiti

Na području općine Barban koja obuhvaća 74 naselja, sela i zaseoka, živi 2800 stanovnika. Ambulanta Barban ima na skrbi oko 1700 pacijenata životne dobi od 4 do 102 godine, koliko ima naš najstariji pacijent. Kao mlada liječnica ambulantu sam preuzela 2017. godine te sam otada nositelj tima koji se sastoji od medicinske sestre u ambulanti, patronažne sestre te medicinske sestre u zdravstvenoj njezi u kući.

Obiteljska medicina temeljna je djelatnost sveobuhvatne i kontinuirane skrbi u primarnoj zdravstvenoj zaštiti koja u sklopu svoje redovne aktivnosti provodi kurativnu i preventivnu zdravstvenu zaštitu, ali i opću palijativnu skrb u populaciji za koju brine. Cjelovita skrb za pojedinca, obitelji i lokalnu zajednicu, zahtijeva multidisciplinarni pristup i timski rad. Svi članovi tima doprinose funkcioniranju u svojim domenama rada, uz međusobno prihvaćanje i po-

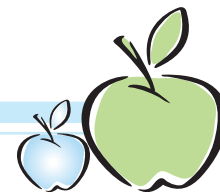
štivanje, a uloga nositelja tima pripada obiteljskom liječniku koji je time i koordinator primarne zdravstvene zaštite. Vodeći se tim osnovnim načelima sveobuhvatnosti, kontinuiranosti, dostupnosti i cjelovitog pristupa u svakodnevnom radu, uspjela sam takav način rada i razmišljanja prenijeti i na uži tim te uspijevamo zajedničkim radom i djelovanjem održati kontinuitet skrbi za pacijente.

Kao što sam napomenula, životna je dob pacijenata u ambulanti Barban takva da u skrbi imamo djecu, adolescente, radno aktivno stanovništvo te osobe treće životne dobi, odnosno gerijatrijske pacijente i, kao posebnu skupinu, palijativne pacijente. Valja napomenuti da se na području Barbana nalazi ustanova za treću životnu dob – Dom Grandići čiji su štićenici pacijenti ambulante Barban. Ravnateljica Doma uvijek nam je na usluzi ako nam hitno zatreba smještaj za pacijenta koji ne može biti smješten u nekoj drugoj zdravstvenosocijalnoj ustanovi. Smještaj osoba koje trebaju 24-satnu skrb, a kojima to obitelj ne može omogućiti kod kuće, predstavlja nam veliki problem. Osobnim angažmanom tima sve teže odgovaramo na ove zahtjeve. U dogovoru s obi-

telji nastojimo koordinirati zdravstvenu njegu i pomoć u kući dok se ne postigne trajno rješenje. Da bismo mogli adekvatno odgovoriti na sve zahtjeve cjelovite skrbi, nužan je multidisciplinarni i holistički pristup pacijentima u svakodnevnom radu. Multidisciplinarni pristup u smislu koordinacije primarne zdravstvene zaštite podrazumijeva komunikaciju sa svim dionicima koji u nekom trenutku djeluju na socio-zdravstveni ishod kod pacijenta.

Tim ambulante Barban uspješno surađuje s lokalnom mjesnom zajednicom općine Barban koja odgovara na naše zahtjeve za ostvarivanje prava socijalno ugroženih pacijenata koje na terenu detektira naša patronažna sestra. Čelnicima općine Barban nastojimo prenijeti s terena pravu sliku potreba pacijenata ambulante. Tako smo prije dvije godine, nakon spoznaje da postojeći broj medicinskih kreveta u posudionici nije dovoljan, zatražili pomoć općine te je nabavljeno pet novih kreveta kojima se koristimo za palijativne i terminalno bolesne pacijente. Nekoliko kreveta dobili smo i kroz donacije. Općina je ustupila prostor kojim se koristimo kao posudionicom medicinskih pomagala, a svime koordinira uži





tim ambulante Barban. Treba spomenuti i suradnju s gerontodomaćicama koje su često produžena ruka ambulante Barban te nam redovito dojavljaju zdravstvene potrebe pacijenata.

Tim ambulante Barban aktivno provodi opću palijativnu skrb u ambulanti i u domovima pacijenata. Palijativna skrb je sveobuhvatna skrb o bolesniku kod kojeg je završeno aktivno liječenje i kojem je preporučeno suportivno liječenje. Najvažnije je suzbijanje boli, ali i drugih simptoma te sagledavanje i rješavanje socijalnih, psiholoških i duhovnih problema. Liječnik obiteljske medicine ima sve potrebne kompetencije da odgovori na izazove palijativne skrbi za pacijenta. Uz opskrbu medicinskih pomagala i zdravstvene zaštite u smislu intervencija u kući, surađujemo sa specijalističkim mobilnim palijativnim timom, kao i lokalnim svećenikom don Bernardom koji nam pomaže u procesu palijativne skrbi i procesu žalovanja. U svakodnevnom radu njegujemo dvosmjernu komunikaciju s ljekarnicima iz ljekarne te s povjerenjem i poštovanjem nastojimo olakšati pacijentima snalaženje s brojnim lijekovima i pomagalicama. Kao važne članove šireg tima ambulante Barban navela bih i



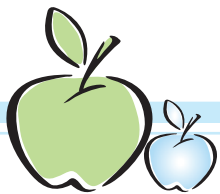
socijalne radnike koji spremno odgovaraju na naše zahtjeve i aktivno sudjeluju u praćenju pacijenta, nadalje timove epidemiološke službe, kao i službe školske medicine i centra za mentalno zdravlje, bolničke specijaliste te timove stacionarnih smještaja pri istarskim domovima zdravlja. Putem patронаžne službe provodimo edukaciju o zdravstvenoj higijeni u vrtićima na području općine Barban, a u sklopu savjetovališta koje se nalazi uz ambulantu, provodimo mjesečno mjerenje krvnog tlaka i šećera u krvi, kao i savjetovanja o kroničnim bolestima. U planu nam je proširenje sadržaja savjetovališta, kako za gerijatrijske bolesnike, tako i za adolescente, kako bismo im kroz predavanja i radionice približili važnost prevencije bolesti.

Za kraj, željela bih istaknuti da bez međusobnog prihvaćanja, tolerancije i poštovanja svih članova užeg i šireg tima ambulante Barban, ovakav način

rada i djelovanja ne bi bio moguć. Holističkim pristupom i dobrom voljom prema pacijentu i njegovoj obitelji, bez previše materijalnih resursa možemo, svatko na svojoj mikrorazini, djelovati kako bismo primjerima dobre prakse potaknuli sustavne promjene. Nužno je povezivanje svih dionika u sustavu zdravstva i socijalne skrbi, ovisno o potrebama pojedinog pacijenta, kao i vraćanje pacijenta u središte skrbi.

Kristina Đuherić, dr.med., liječnik obiteljske medicine Barban, zamjenica ravnateljica Istarskih domova zdravlja
zamjenikravnateljica@idz.hr





Županijski centar za koordinaciju skrbi

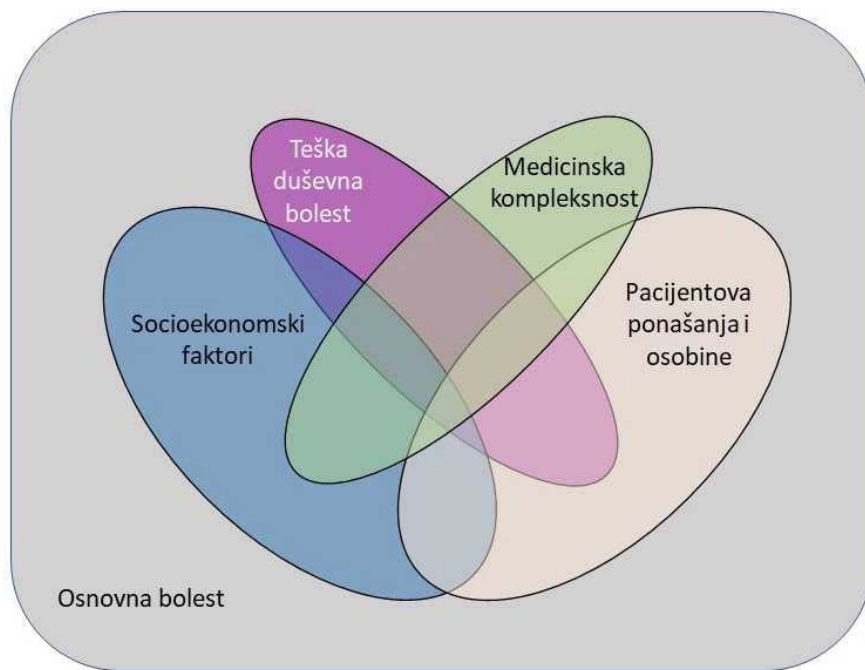
Novi Zakon o zdravstvenoj zaštiti (NN 33/2023) najavljuje jaku integraciju unutar zdravstvenog sustava, ali i polaže temelj nacionalnom modelu integracije sustavâ zdravstvene i socijalne skrbi. Tako novi zakon omogućuje domovima zdravlja da osnivaju radne jedinice za sestrinska savjetovališta za kronične bolesti, kao i radne jedinice za sestrinska savjetovališta za dugotrajnu skrb i skrb za kompleksne pacijente. Najčešći organizacijski oblik ovakvih radnih jedinica jest centar. Tako domovi zdravlja već desetak godina imaju u svom sastavu županijske koordinacijske centre za palijativnu skrb. Ti centri prikupili su mnogo iskustva u radu s kompleksnim pacijentima koji nisu u potrebi za palijativnu skrb. Otprilike jedna trećina pacijenata koje se prijavljuje koordinacijskim centrima, nisu u potrebi za palijativom, već je riječ o pacijentima s kompleksnim potrebama.

Također, svi su palijativni pacijenti ujedno i kompleksni, zato što svaki palijativni pacijent treba individualizaciju skrbi, a u zasebnu kategoriju ih izdvajamo zbog njihove posebnosti, brzog porasta potreba u kratkom vremenskom okviru te neumitne smrti.

Nadalje, velik dio potreba palijativnih pacijenata jesu generičke, tj. nespecifične za palijativu i zajedničke s mnogim drugim pacijentima, primjerice potreba za ostvarivanjem prava iz socijalne skrbi, zdravstvenom njegom u kući, pomagalima za nepokretne itd.

Postoji rizik da se savjetovališta za kompleksne pacijente počnu razvijati kao samostalni servisi što je suprotno ideji integrirane skrbi zbog koje su savjetovališta i pokrenuta.

Stoga su neki domovi zdravlja već odlučili da se savjetovališta za kompleksne pacijente organizacijski pridruže postojećim županijskim centrima za koordinaciju palijativne skrbi te da se centri preimenuju u **županijske centre za koordinaciju skrbi**. Na taj način nastat će jedinstvena ulazna točka za sve kompleksne pacijente čime će se olakšano podmirivati generičke potrebe za skrb palijativnih i svih ostalih kompleksnih pacijenata, a palijativni će pacijenti brže doći do skrbi specifične za palijativu, kao što su izrada plana skrbi, podrška u žalovanju te rješavanje bioetičkih pitanja.



Glavne odrednice pacijentove kompleksnosti

Medicinska kompleksnost	Socioekonomski faktori koji pogoršavaju zdravstveno stanje	Duševna bolest koja pogoršava zdravstveno stanje	Pacijentova ponašanja i osobine
Diskordantna stanja Kronična bol Netolerancija lijekova Neobjašnjeni simptomi Kognitivni problemi	Nemogućnost da se nabave lijekovi ili omogućiti transport Obiteljski stresori Niska razina zdravstvene prosvijećenosti	Depresija koja rezultira slabom prilježnošću u uzimanju lijekova Ovisnost Anksioznost koja kliničku sliku čini nejasnom	Zahtjevnost (zahtjeva pretrage, lijekove) Sklonost prepiranju (s liječnicima ili drugim radnicima) Pretjerana zabrinutost (u vezi simptoma)

Glavni tipovi kompleksnih pacijenata



Linija kontinuiteta skrbi



Na Konferenciji o unapređenju skrbi za kompleksne pacijente održanoj početkom lipnja u Biogradu, mnogi sudionici glavnim su problemom kooordinacije skrbi istaknuli komunikaciju između dionika. To u prvi mah čudi jer je danas na raspolaganju velik broj komunikacijskih kanala: od fiksne, mobilne i VoIP telefonije, aplikacija i platforma za razmjenu poruka, slika i videa (npr. Viber, WhatsApp, Facebook Messenger), do softvera za telekonferencije (npr. Zoom, Skype). Većina ovih medija je besplatna ili cjenovno vrlo pristupačna pa novac sigurno nije zapreka.

Rasprava je pokazala da ono što u tom mnoštvu i šarenilu nedostaje jest standardizacija komunikacije. Naime, potrebno je definirati za pojedine parove ili skupine dionika u komunikaciji tko je pošiljalatelj i tko su sve primatelji poruke, komunikacijski medij, oblik i sadržaj

poruke te način zatvaranja komunikacijske petlje (povratna informacija – tko, kome, kako, kada).

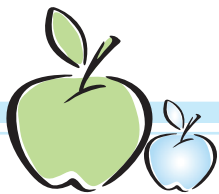
U zdravstvu se naglasak stavlja na komunikaciju zdravstvenih radnika prema pacijentima, tzv. model B2C (*bussiness-to-client*), dok postoji slijepa pjega za važnost komunikacije između dionika ili B2B (*bussiness-to-bussiness*). Bez dobro razvijenog B2B modela, komunikacije neće biti, kao ni uspješnog rada županijskih centara za koordinaciju skrbi.

Drugi preduvjet njihove uspješnosti jest drugačije poimanje sestrinskih savjetovališta. Dosad su savjetovališta većinom radila u manjem dijelu radnog vremena ili po dogovoru, a inicijativa za posjet savjetovalištu bila je na strani pacijenata. U praksi se onda često događalo da savjetovališta posjećuje uvijek jedna te ista mala skupina pacijenata, dok većina ostaje neobu-

hvaćena. U novom modelu rada uspostaviti će se proces upućivanja u savjetovališta gdje će trigger posjeta nastati u času prepoznavanja potrebe, a najčešće je to u bolnici. Tako će bolnička medicinska sestra upućivati pacijenta slanjem sestrinskog pisma te drugim standardiziranim načinima poručivanja patronažnoj sestri ili medicinskoj sestri u savjetovalištu. U savjetovalištu se neće upućivati samo pacijente, već i obitelji koje skrbe za ovisnog člana. Time će se znatno uvećati obuhvat te poduprijeti skrb u kući i u zajednici.

Prof. dr. sc. Karmen Lončarek,
Klinički bolnički centar Rijeka
loncarek.karmen@gmail.com

Goran Slivšek



Projekt Remote healthcare for silver Europe – CARES

Grad Zagreb, u sklopu programa Interreg Europe 2021. – 2027., u suradnji s partnerima iz država članica EU-a sudjeluje u provedbi projekta *Remote healthcare for silver Europe – CARES*. Projekt se razvija kroz tri glavna tematska područja: a) povećanje dostupno-

sti usluga telenjege i telemedicine za starije osobe i osobe slabije pokretljivosti, b) uporaba inovativnih alata za medicinsku skrb i dijagnostiku te c) povećan institucionalni kapacitet i educirano medicinsko osoblje.

Cilj ovog projekta u Gradu Zagrebu jest definiranjem i uključivanjem telemedi-

cinskih rješenja poboljšati pružanje zdravstvene skrbi za populaciju 65+. Primjenjujući inovativna i održiva rješenja, telemedicina može poslužiti kao alat u promicanju zdravlja te prevenciji i pravodobnom otkrivanju bolesti u navedenoj dobnoj skupini. Grad Zagreb uspostavio je lokalnu grupu dionika koja se sastoji od predstavnika gradskih zdravstvenih ustanova: Klinike za psihijatriju Sveti Ivan, Dječje bolnice Srebrnjak, Ustanove za zdravstvenu njegu u kući, Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju, Klinike za psihijatriju Vrapče, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Doma zdravlja Zagreb – Centar, Doma zdravlja Zagreb – Istok i Doma zdravlja Zagreb – Zapad.

Ulaganje u telemedicinu ključni je korak prema modernizaciji zdravstvenog sustava i prilagodbi izazovima koje donosi starenje populacije. Suradnjom svih partnera i stručnjaka na projektu CARES, razmjenom znanja i iskustva, usvajanjem i implementacijom pozitivnih i inovativnih primjera omogućit će se starijim osobama da žive zdravije, sigurnije i sretnije.

Više informacija o projektu CARES možete pronaći na <https://www.interreurope.eu/cares>

Dr. sc. Mirela Šentija Knežević,
pomoćnica pročelnice

Mirela.Sentija-Knezevic@zagreb.hr

Martina Jelinić, dipl.oec.,
voditeljica projekta

Martina.Jelinic@zagreb.hr

Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Interreg Europe Co-funded by the European Union

CARES

CARES aims at empowering policies on telecare and telemedicine solutions for the elderly and people with disabilities.

SOCIAL

€ 1.51 M EU FUNDING

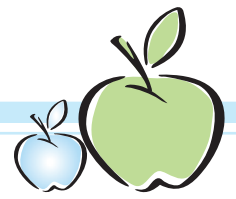
Mar 2023
May 2027

An interregional cooperation project for improving **health care** policies

Project Partners

Kujawsko-Pomorskie Voivodeship (PL)
Gérontopôle Nouvelle-Aquitaine (FR)
Southern Denmark Region (DK)
The R&D center the municipality of Linköping (SE)
ULS57 Piedmontana Agency (IT)
Aragón Healthcare Service - SALUD (ES)
City of Zagreb (HR)
Pomorskie Voivodeship (PL)

www.interreurope.eu/cares



Socijalno mentorstvo

Socijalno mentorstvo novi je model stručnog rada s osobama koje žive u riziku od socijalne isključenosti zbog siromaštva, dugotrajne nezaposlenosti, izlaska iz alternativne skrbi, održavanja kazne zatvora ili zbog smanjene radne sposobnosti uzrokovane invaliditetom. U našim uvjetima uglavnom je vezano za sustav socijalne skrbi i djelatnost socijalnog rada s ciljem osnaživanja posebno osjetljivih socijalnih skupina za radnu i/ili socijalnu aktivaciju. Cilj je socijalnog mentorstva promjena socijalnog statusa korisnika aktiviranjem njegovih sposobnosti i potencijala za zaposlenje, dodatnom obukom, daljnjim obrazovanjem ili drugim aktivnostima kako bi se uspješnije integrirali u zajednicu u kojoj žive.

Riječ je o inovativnom modelu rada u sustavu socijalne skrbi koji je usmjeren na pojedince u riziku od socijalne isključenosti (Arnould, 2011, Zakon o socijalnoj skrbi, NN 18/22). Socijalno je uključivanje „proces kojim se nastoji osigurati da svatko, neovisno o svom iskustvu i okolnostima, može ostvariti puni potencijal u životu. Kako bi se postigla socijalna uključenost, dohodak i zaposlenost su važni, ali nisu dovoljni. Društvo koje nastoji uključiti sve građane, karakteriziraju naponi za smanjenom nejednakosti te ravnoteža između individualnih prava i dužnosti povećane socijalne kohezije“.

Model socijalnog mentorstva utemeljen je na načelima tzv. „integrirajućeg socijalnog rada“. Značajni teoretičari socijalnog rada R. Adams, L. Dominelli i M. Payne navode da praksi socijalnog rada najbolje odgovara pojam „integrirajući“ koji upućuje da se u socijalnom radu odvija kontinuirani proces integriranja jer su ciljevi sljedeći:

- integracija, solidarnost i povezanost s društvom u kojem se odvija praksa socijalnog rada

- integriranje putem koordinacije, suradnje, partnerstva i planiranja različitih usluga koje pomažu ljudima

- pomaganje korisnicima usluga i onima koji o njima skrbe da postignu osobni integritet u svom socijalnom, obiteljskom te identitetu lokalne zajednice – da se osjećaju cjelovitim, cijenjenim, koherentnim i socijalno povezanim.

U procesu socijalnog mentoriranja izrađuje se program skrbi, odnosno osobni plan mentorirane osobe koji između ostalog uključuje procjenu individualnih potreba, rizika i snaga korisnika te izradu individualnog plana skrbi. Osobni plan mentorirane osobe izrađuje se u partnerstvu s korisnikom, drugim davateljima usluga i korisnikovom mrežom podrške u implementaciji plana te se kontinuirano, sustavno prati njegova provedba s mogućnošću nadopune.

U tom smislu program socijalnog mentorstva temelji se na individualiziranom pristupu korisniku koji ima teorijsko i konceptualno ishodište u socijalnom radu (Urbanc, 2015, Karačić, 2015). Individualizirano planiranje i vođenje slučaja podrazumijeva metodu utemeljenu u socijalnom radu koja se sastoji od procesa planiranja i izrade individualnog plana promjene životne situacije ili ponašanja korisnika, utvrđenog na temelju sveobuhvatne procjene potreba, teškoća i resursa korisnika, uz suradnju i partnerstvo s korisnikom i njegovom obitelji. Izrada programa obuhvaća aktivnosti procjene, organiziranja pristupa pravima i uslugama, koordiniranja s drugim pružateljima usluga, praćenje i evaluaciju koje trebaju odgovoriti na potrebe korisnika (Karačić, 2015, Zakon o socijalnoj skrbi NN 18/22).

Praksa osnaživanja (Gutiérrez, 1995) uključuje načine i metode kojima socijalni mentori u zajedničkom dijalogu s korisnicima/mentoriranim osobama rade na procjeni zapreka i identificiranju snaga za promjenu. Praksa orijentirana

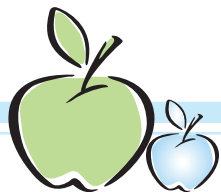
ka osnaživanju zahtijeva razvoj odnosa zajedništva i suradničkih strategija u kojima korisnici aktivno participiraju.

Sušтина odnosa socijalni mentor – mentorirana osoba jest dijalog, povjerenje, suradnja, neformalnost, iskrenost, otvorena komunikacija, dijeljenje moći i pozicija ravnopravnog dostojanstva.

Socijalni mentor nije ekspert, već suradnik u potrazi za rješenjima koja pokrivaju raspon od osobnih do strukturnih promjena (Robbins, Chatterjee i Canda, 1998).

Praktično djelovanje u programu socijalnog mentorstva ima polazište u postmodernim koncepcijama socijalnog rada i konstruktivnom socijalnom radu (Čačinović Vogrinčić, Kobal, Mešl i Možina, 2007) koje se temelje na perspektivi moći (Saleebey, 1997), etici sudjelovanja (Hoffman, 1994), upotrebnom znanju (Čačinović Vogrinčić, 2002) i djelovanju u sadašnjosti (Andersen, 1994). Socijalno mentorstvo uključuje poticanje, vođenje, savjetovanje, suradnički, stalni i povjerljiv odnos između mentora i mentorirane osobe/korisnika.

Hrvatski zavod za socijalni rad (HZSR) ključna je ustanova u djelatnosti socijalne skrbi. Na temelju javnih ovlasti nadležan je za priznavanje prava na način i pod uvjetima koji su definirani posebnim zakonom s krajnjim ciljem rješavanja problema i osnaživanja korisnika za izlazak iz sustava skrbi te preuzimanje aktivne uloge u društvu. Osim odobravanja novčanih naknada, HZSR prepoznaje i procjenjuje i druge potrebe korisnika i članova njihove obitelji s ciljem poduzimanja odgovarajućih socijalnih intervencija koje doprinose smanjenju mogućih posljedica siromaštva. Nažalost, svakodnevna praksa u ovom području rada upućuje na pojačani trend administriranja prava na novčane naknade i nedovoljnu dostupnost socijalnih usluga usmjerenih na jačanje kapaciteta radno sposobnih ili djelomično radno sposobnih korisnika zajamčene minimalne naknade za ponovno uklju-



čivanje u tržište rada ili druge oblike aktivnog sudjelovanja u zajednici.

Socijalnim mentorstvom bitno se mijenja paradigma sustava socijalne skrbi u području siromaštva i socijalne isključenosti jer se korisniku osim novčanih naknada, osigurava i stručna pomoć za promjenu njegove životne situacije. Socijalni radnik, kao voditelj slučaja i/ili kao socijalni mentor, motivira korisnika na promjenu i aktivno sudjelovanje u rješavanju svoje nepovoljne situacije, povezuje i koordinira mrežu podrške u tom procesu, podučava, prati proces i vrednuje učinke usluge. Osim osobne dobiti za korisnika i njegovu obitelj, ova usluga može znatno doprinijeti ukupnoj kvaliteti života u lokalnoj zajednici širenjem i povezivanjem socijalnih mreža i boljom socijalnom kohezijom.

Iz perspektive djelatnosti socijalnog rada socijalno je mentorstvo aktivnost kojom socijalni radnik, koristeći se svojim stručnim znanjem, razvija specifičan odnos i partnerstvo usmjereno na osnaživanje socijalno isključenih korisnika radi promjene njihova socijalnog statusa, odnosno premošćivanja iz pozicije isključenosti u socijalnu uključenost. Socijalno mentorstvo zahtjevan je proces, kako u pogledu ulaganja količine vremena, volje, motivacije, tako i u pogledu potrebnog stručnog znanja i vještina. Imajući u vidu moguće učinke, socijalno mentorstvo preporučena je metoda stručnog rada s radno sposobnim i djelomično radno sposobnim korisnicima novčanih naknada, ali i drugim korisnicima kojima je potrebna intenzivnija pomoć i podrška za promjenu njihovih nepovoljnih životnih okolnosti ili ponašanja.

Zakonom o socijalnoj skrbi (NN 18/22) socijalno je mentorstvo definirano kao socijalna usluga kojom se dugotrajno nezaposlenoj osobi koja je korisnik zajamčene minimalne naknade, djetetu korisniku zajamčene minimalne naknade, osobi s invaliditetom, korisniku kojem prestaje pravo na uslugu smještaja ili organiziranog stanovanja, korisniku koji je žrtva trgovanja ljudima te korisniku nakon izvršenja kazne zatvora pruža stručna pomoć usmjerena jačanju njegovih snaga i

sposobnosti za uspješnije rješavanje nepovoljnih životnih prilika i bolju integraciju u zajednicu u kojoj živi. Usluga socijalnog mentorstva može se odobriti i drugim osobama u riziku od socijalne isključenosti.

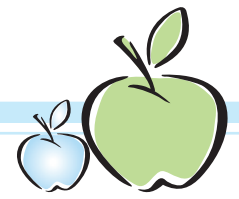
Socijalno mentorstvo kao socijalna usluga strukturirani je postupak koji obuhvaća 5 ključnih faza: inicijalna faza, građenje odnosa, određivanje smjera, napredovanje i završetak odnosa.

U procesu socijalnog mentorstva uvijek sudjeluju minimalno tri dionika: voditelj slučaja, socijalni mentor i mentorirana osoba s jasno definiranim ulogama i načinom suradnje. Socijalni mentor može biti socijalni radnik ili stručnjak druge pomagačke profesije (psiholog, socijalni pedagog ili edukacijski rehabilitator) s dodatnom edukacijom iz socijalnog mentorstva prema licenciranom programu. Osim temeljnog stručnog znanja socijalni mentor treba imati i dobre komunikacijske vještine, sposobnost motiviranja korisnika, organiziranja, umrežavanja i koordiniranja različitih dionika u procesu mentoriranja. Budući da je socijalno mentorstvo zasnovano na odnosu koji karakterizira međusobno poštovanje i povjerenje između socijalnog mentora i mentorirane osobe, poželjno je da socijalni mentor bude motiviran, strpljiv, otvoren, podržavajući i dostupan korisniku.

Mentorirana osoba korisnik je novčane naknade ili socijalnih usluga koji se nalazi u riziku od siromaštva ili je u socijalno marginaliziranom položaju. To može biti dugotrajno nezaposlena radno sposobna ili djelomično radno sposobna osoba udaljena od tržišta rada zbog osobnih ili strukturalnih zapreka. Mentorirana osoba može biti i član obitelji korisnika zajamčene minimalne naknade, dijete korisnik ZMN-a, osoba s invaliditetom, žrtva nasilja, mlada osoba izašla iz sustava skrbi ili drugi korisnici kojima je potrebna stručna pomoć i podrška za izlazak iz začaranog kruga siromaštva ili društvene marginaliziranosti. U provođenju usluge socijalnog mentorstva ključnu ulogu ima socijalni radnik Područnog ureda Hrvatskog zavoda za socijalni rad. Kao voditelj slučaja ovaj stručnjak

sudjeluje u procesu mentoriranja od prepoznavanja potreba konkretnog korisnika i inicijalnih aktivnosti s korisnikom do uparivanja sa socijalnim mentorom, praćenja i koordiniranja mentorskog procesa, evaluacije učinaka i završetka socijalnog mentorstva. Ako ima dodatne kompetencije, voditelj slučaja može istodobno biti i socijalni mentor pod uvjetom da se za to stvore organizacijski kapaciteti na razini ustanove (vezano uz opseg posla, opis poslova i drugo).

Socijalni rad s radno sposobnim nezaposlenim osobama koje ostvaruju novčanu pomoć (zajamčenu minimalnu naknadu) u sustavu socijalne skrbi, primarno je usmjeren na osnaživanje korisnika da se zaposle ili ponovno integriraju u tržište rada i postanu aktivni članovi zajednice. Vođenje slučaja je metoda socijalnog rada kojom se korisnika motivira na promjene, ohrabruje za aktiviranje vlastitih sposobnosti i usmjerava na korištenje dostupnih resursa u svome okruženju uz koordiniranje i evaluaciju tog procesa. Socijalno mentorstvo temelji se na zajedničkom definiranju osobnog plana, koji postaje ključni dokument/alat u procesu mentoriranja. Mentorirana osoba/korisnik u dogovoru sa svojim mentorom analizira vlastite potrebe, postavlja kratkoročne i dugoročne ciljeve, definira aktivnosti s rokovima za njihovo praćenje i izvršavanje, preispituje ih i procjenjuje učinke. Izuzetna je važnost individualiziranog pristupa mentoriranoj osobi koja neformalnom metodom rada i aktivnim sudjelovanjem u procjeni svojih potreba stječe uvid u svoju situaciju, snage i slabosti te iz temelja mijenja svoju perspektivu. Naime, korisnik od pasivnog primatelja socijalne naknade postaje aktivan i samostalan u donošenju odluka za poboljšanje kvalitete života. Za uspješno provođenje usluge socijalnog mentorstva potrebni su adekvatni resursi, odnosno usluge u zajednici u kojoj korisnik živi te njihova koordinacija. Ovisno o korisničkim skupinama i ciljevima koje želimo postići, usluge obuhvaćaju, kako društvene, kulturne i zdravstvene, tako i rekreativne i sportske aktivnosti, osmišljene za pružanje podrš-



ke osobama u riziku. Pružatelji su usluga javne lokalne, regionalne i državne institucije, privatne organizacije, organizacije civilnog društva i vjerske organizacije. Koordinacija usluga potrebna je radi bolje i lakše integracije mentorirane osobe u lokalnu zajednicu i objedinjavanja odgovarajućih i pravovremenih informacija kako se usluge ne bi duplirale ili izostajale. Ako nema koordinacije, izgledno je da će korisnici dobiti različite informacije ili da će se resursi u zajednici neracionalno trošiti.

Koordinacija usluga u zajednici složen je postupak koji podrazumijeva dobro poznavanje vlastite lokalne sredine. Cilj koordinacije usluga u zajednici jest iniciranje promjena, širenje i jačanje socijalne mreže koja treba biti dostupna građanima. Mapiranje u lokalnoj zajednici provodi voditelj slučaja/socijalni mentor te povezuje i koordinira različite pružatelje usluga koji mogu sudjelovati u procesu mentoriranja osoba u riziku od socijalne isključenosti. Nužno je uspostavljanje jasnog kanala komunikacije s relevantnim dionicima te suradnja s djelatnicima u svim navedenim ustanovama u ostvarivanju postavljenih ciljeva. Također je nužna suradnja državnih institucija, organizacija civilnog društva i pravodobna razmjena informacija u toj mreži. Integriranje usluga uključuje povezivanje i koordinirano djelovanje različitih pružatelja u odnosu na zajedničkog korisnika. Središnju ulogu u postupku ima korisnik pa njegova uloga mora biti aktivna i u skladu s njegovim interesima, sposobnostima i mogućnostima (npr. priprema za zapošljavanje, prekvalifikacija, volontiranje u zajednici, pomoć starijim osobama, očuvanje okoliša, glazba, sport, rad s mladima i slično).

Tijekom 2011. godine u Hrvatskoj je provedena prva edukacija socijalnih radnika zaposlenih u tadašnjim centrima za socijalnu skrb za provođenje socijalnog mentorstva kao novog modela rada s radno sposobnim korisnicima novčanih naknada u sustavu socijalne skrbi. Model je izrađen u sklopu projekta EU-a i pilotiran u neposrednom radu s korisnicima CZSS-a, ali nije jače zaživio u praksi zbog stalnih promjena na razini politika i diskontinuiteta u procesu re-

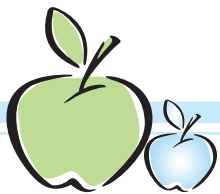
forme sustava socijalne skrbi, pri čemu na razini sustava nisu bili osigurani uvjeti za provođenje socijalnog mentorstva. Jačanjem civilnog sektora s vremenom je povećan broj pružatelja socijalnih usluga u zajednici, a time i mogućnost barem djelomičnog rasterećenja javnog sektora (CZSS) koji je sve više opterećen brojnim javnim ovlastima i administrativnim poslovima.

U tim okolnostima nametnula se potreba modificiranja početnog modela socijalnog mentorstva angažiranjem socijalnih mentora u lokalnoj zajednici i integriranjem stručnog rada s korisnicima novčanih naknada. Na tom je tragu 2019. godine partnerstvom Instituta za razvoj tržišta rada i Hrvatske udruge socijalnih radnika nastao projekt *m-Aktiv – mentorstvom i aktivacijom do integracije* u okviru kojeg je osmišljen i pripremljen program edukacije socijalnih mentora. U suradnji s resornim ministarstvom odabrani su, umreženi, educirani i stručno osnaženi socijalni radnici/voditelji slučaja iz centara za socijalnu skrb i socijalni mentori iz zajednice te stručnjaci Zavoda za zapošljavanje koji provode karijerno savjetovanje mentoriranih osoba. Edukaciju su proveli članovi programskog tima sastavljenog od kompetentnih stručnjaka iz prakse socijalnog rada i akademske zajednice te stručnjaka iz područja zapošljavanja. Sudjelovanjem u ovom projektu sudionici su stekli kompetencije za provođenje socijalnog mentorstva u okviru svojih svakodnevnih aktivnosti. Nakon donošenja Zakona o socijalnoj skrbi (NN 18/22) kojim je socijalno mentorstvo postalo socijalna usluga, Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike početkom 2022. godine odabralo je ponudu Hrvatske udruge socijalnih radnika i Instituta za razvoj tržišta rada za provođenje edukacije socijalnih mentora. Projekt pod nazivom *Socijalno mentorstvo – Edukacija za stručnjake centara za socijalnu skrb* uspješno je proveden u razdoblju od svibnja do lipnja 2022. godine. Cilj edukacije bio je jačanje kapaciteta stručnjaka u sustavu socijalne skrbi osposobljavanjem za uspješnu provedbu socijalnog mentorstva u radu s pojedincima kojima

prijeti opasnost od marginaliziranog položaja u društvu ili su već u tom položaju. U edukaciji je sudjelovalo 220 stručnjaka HZSR-a koji rade s ranjivim skupinama korisnika i manji broj savjetnika za zapošljavanje HZZ-a. Edukacija je provedena s 15 skupina polaznika u devet gradova Republike Hrvatske. Autorice programa edukacije stručnjakinje su s dugogodišnjim iskustvom socijalnog rada, osposobljene za pružanje usluge socijalnog mentorstva, profesorice Studijskog centra socijalnog rada u Zagrebu i nositeljice znanstvenih istraživanja u području siromaštva i socijalne isključenosti. Sadržaj programa edukacije uz teorijski i praktični dio obuhvaća i materijale/alate za provođenje socijalnog mentorstva (upitnici, obrasci, predlošci za planiranje, praćenje, izvještavanje i dr.). Edukacija je organizirana kroz predavanja – tematskih izlaganja, interaktivnih radionica, rada u paru, rada u manjim grupama i supervizije. Evaluacija programa edukacije provedena je primjenom upitnika na početku i na kraju edukacije (pitanja iz područja očekivanja, teorijskog okvira, radionice, primjenjivost u stručnom radu, vođenje edukacije). Sudionici edukacije stekli su dodatne kompetencije za pružanje usluge socijalnog mentorstva. Potvrđeno o završenoj edukaciji uručene su im na Završnoj konferenciji pod nazivom Socijalno mentorstvo – korak ka socijalnoj uključenosti, koja je u organizaciji resornog ministarstva održana 7. srpnja 2022. u Zagrebu. Program edukacije razvijen i testiran u ovom Projektu, u potpunosti je prilagođen potrebama sustava socijalne skrbi i utvrđenim standardima licenciranja. Donošenjem Pravilnika o organizaciji rada i sistematizaciji poslova HZSR-a 2024. godine, stvoreni su uvjeti za pružanje usluge socijalnog mentorstva u sustavu socijalne skrbi.

Štefica Karačić, dipl. socijalna radnica, predsjednica Hrvatske udruge socijalnih radnika

stefica.karacic@husr.hr i
steficakaracic@yahoo.com



Udruga udomitelja djece i odraslih osoba „Život s osmijehom“

U Karlovačkoj se županiji 104 obitelji bavi udomiteljstvom, 72 su udomitelji za odrasle, a 32 su udomiteljske obitelji za djecu. Unapređenjem zakonskih rješenja nastoji se pomoći udomiteljima, ali i potaknuti druge da se odluče baviti udomiteljstvom. Neke se obitelji tradicionalno bave udomiteljstvom kroz nekoliko generacija, postoji i srodničko udomiteljstvo, a udomiteljstvo može biti i zanimanje, što je jedna od novina u Zakonu o udomiteljstvu (NN 115/18, 18/22). Od 27 udomiteljskih obitelji koje se udomiteljstvom bave kao zanimanjem, 25 ih je za odrasle osobe i dvije za djecu.

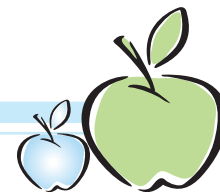
Udruga udomitelja djece i odraslih osoba „Život s osmijehom“ okuplja udomitelje za djecu i odrasle s područja Karlovačke županije i pomaže im u stvaranju stabilnog, podržavajućeg i



sigurnog okruženja, posebno za djecu. U sklopu suradnje s Gradom Karlovcem i Karlovačkom županijom Udruga provodi niz kvalitetnih projekata koji za

cilj imaju stvaranje predispozicija za sretno djetinjstvo djece bez odgovarajuće roditeljske skrbi. Trenutačno je najvažnije financiranje ljetovanja za djecu iz udomiteljskih obitelji. Možda se ovo ne čini bitnim, ali za udomitelje i njihovu djecu ovaj je projekt od iznimne važnosti jer dio djece po prvi put odlazi na ljetovanje, prvi put vidi more, a stvaraju se i nova prijateljstva. Ova ljetovanja imaju i posebnu konotaciju jer često djeca iz višebrojnih bioloških obitelji nakon izuzimanja iz obitelji ne mogu sva biti smještena u istu udomiteljsku obitelj. Ako su braća i sestre smještena u nekoliko udomiteljskih obitelji, upravo je ljetovanje prilika da se oni međusobno druže i stvore još čvršće veze. Tako smo na prvom ljetovanju imali emocionalni susret između tri sestrice koje se nisu vidjele tri godine. Za ostalu djecu ljetovanje je prilika





da stvore svoj krug podrške i jednog dana kad odrastu, budu međusobno jedno drugom podrška.

I ove godine 26 djece iz udomiteljskih obitelji s područja grada Karlovca i općine Josipdol odlazi na ljetovanje u Selce. Svi se jako veselimo 18. srpnju i novoj sedmodnevnoj avanturi za svu našu djecu, kao i za nas voditelje. Ovo ljetovanje ne znači puno samo djeci, nego i nama voditeljima, kao i predstavnicima Grada Karlovca. Mi od djece možemo puno toga naučiti, još ih bolje upoznati i shvatiti kako im u budućnosti još bolje pomoći kroz neke nove programe.

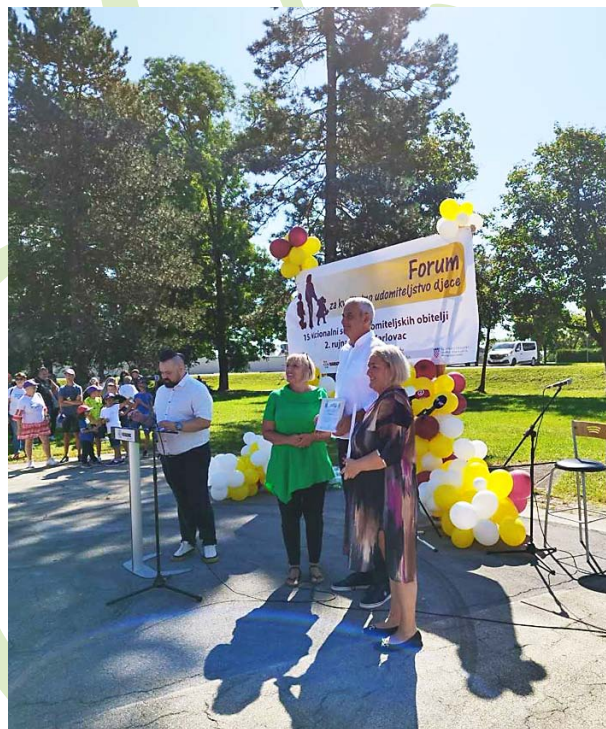
Upravo na prošlogodišnjem ljetovanju, kad je naš Andrija rekao da skuplja novce za tricikl jer običan bicikl s dva kotača zbog svojeg zdravstvenog stanja ne može voziti, dobila sam ideju da bismo mogli Andriju iznenaditi. Pri povratku u Karlovac svoju sam zamisao izložila direktorici jedne Gradske tvrtke koja je rekla da zna kako doći do bicikla za našeg Andriju.

Novci za kupnju bicikla nisu išli s računa gradske tvrtke, nego su svi zaposlenici skupili novce i kupili bicikl Andriji. Od trenutka kada sam čula želju našeg Andrije, do realizacije i poklanjanja bicikla nije prošlo ni puna tri mjeseca. Trenutak primopredaje bicikla teško je riječima opisati jer je bilo puno emocija sa svih strana, a ljudi su još jednom pokazali da imaju jako veliko srce kada treba nekome pomoći.

Grad Karlovac posljednjih je nekoliko godina postao veliki prijatelj djece i

udomiteljskih obitelji te je prošle godine naša Udruga „Život s osmijehom“ s Forumom za kvalitetno udomiteljstvo bila organizator 15. susreta udomitelja i djece iz RH, a Grad Karlovac i Karlovačka županija partneri u organizaciji. Ovi susreti imaju za cilj umrežavanje, povezivanje, osnaživanje i međusobnu razmjenu iskustava, kao i podršku jedni drugima u sustavu udomiteljstva. Naš susret u Karlovcu ispunio je sva očekivanja. Na susretu je bilo više od 400 sudionika što ga čini najbrojnijim susretom do sada. U sklopu susreta održano je i interaktivno predavanje za udomitelje i stručnjake. Teme o kojima se raspravljalo bile su očuvanje mentalnog zdravlja udomitelja u svrhu prevencije sagorijevanja i osiguravanja najvišeg standarda kvalitete brige o djeci te prevencija vršnjačkog nasilja nad djecom iz udomiteljskih obitelji.

Suradnja između naše Udruge, Grada Karlovca i Karlovačke županije važna je jer se njome osigurava sveobuhvatna podrška dobrobiti djece i udomiteljskim obiteljima. Zajednička promocija važnosti udomiteljstva i podizanje svi-

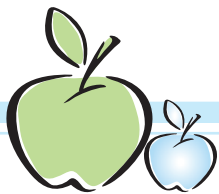


jesti u zajednici može privući više potencijalnih udomitelja, kao i povećati razumijevanje i podršku javnosti za udomiteljske obitelji. Osim financiranja ljetovanja za djecu iz udomiteljskih obitelji, u proračunu Grada Karlovca osigurana su sredstva za subvencije troškova smještaja djece u vrtiće i pomoć za produženi boravak u osnovnim školama. Za djecu smještenu u ustanove socijalne skrbi i udomiteljske obitelji osigurano je besplatno članstvo u Gradskoj knjižnici „Ivan Goran Kovačić“. Grad Karlovac pomaže i u osiguravanju prehrane (mlijeka) za dojenčad, a djeca iz udomiteljskih obitelji mogu ostvariti i jednokratnu pomoć za ostvarivanje samostalnog života kod prestanka udomljenja.

Nadamo se nastavku uspješne suradnje koja će dovesti do razvoja novih inovativnih programa i inicijativa kojima će se još više povećati kvaliteta života djece i udomiteljskih obitelji.

Marina Novaković Matanić,
udomiteljica, tajnica Udruge
udomitelja djece i odraslih osoba
„Život s osmijehom“
osmijehzivota@gmail.com





Centar za pružanje usluga u zajednici Grada Crikvenice

Grad Crikvenica osnivač je Centra za pružanje usluga u zajednici čija je osnovna djelatnost pružanje usluge pomoći u kući stanovnicima starije životne dobi s područja grada. Program je namijenjen osobama kojima je zbog privremenih ili trajnih promjena u zdravstvenom stanju potrebna pomoć u vlastitom kućanstvu i provođenju drugih aktivnosti nužnih za funkcioniranje. Program se u Crikvenici provodi kontinuirano od 2010. godine, u početku osnivanjem Udruge za pomoć u kući, zatim putem Centra za pomoć u kući koji 2021. prerasta u Centar za pružanje usluga u zajednici Grada Crikvenice.



Centar za pružanje usluga u zajednici Grada Crikvenice

pomoći u pripremanju obroka, pranju posuđa, pospremanju stana, donošenju vode, ogrjeva i sličnom, organiziranju pranja i glačanja rublja, nabave lijekova i drugih potrepština i dr.)

- održavanja osobne higijene (pomoć u oblačenju i svlačenju, u kupanju i obavljanju drugih higijenskih potreba)
- zadovoljavanja drugih svakodnevnih potreba (uređenje okućnice – košnja trave uže okućnice, čišćenje snijega i sl.; tehnički poslovi – cijepanje drva, obavljanje sitnih popravaka u kući koji ne zahtijevaju specifična stručna znanja i sl.; pratnja pri nužnim izlascima iz kuće – liječnički pregled i dr.).

U Centru je zaposleno devet djelatnika (ravnateljica, voditeljica odsjeka Pomoći u kući, šest gerontodomačica i jedan pomoćni radnik) koji se trude prepoznati sve potrebe svojih korisnika i odgovoriti na njih profesionalno, ali istovremeno toplim, ljudskim pristupom.

Korisnici su osobe starije od 65 godina, bez pomoći mlađih članova obitelji ili skrbnika, osobe narušenog zdravstvenog stanja, kronični bolesnici, teže pokretne i nepokretne osobe. Iznimno su korisnici programa i osobe mlađe od 65 godina, smanjenih funkcionalnih sposobnosti, teško narušenog zdravstvenog stanja, kronični bolesnici, teže pokretne ili nepokretne osobe koje nisu u mogućnosti obavljati svakodnevne životne aktivnosti, a koje također žive same ili s osobom narušenog zdravlja koja ne može brinuti o njima.

Grad Crikvenica subvencionira korisnike koji žive sami ili s osobom narušenog zdravlja koja se ne može o njima brinuti, dok ostali korisnici plaćaju punu cijenu usluge. Korisnike koji imaju rješenje Zavoda za socijalnu skrb, sufinancira Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

Putem ovoga programa nastoji se omogućiti starijim i nemoćnim osobama da ostanu što duže u svojim domovima, osiguravajući im kvalitetnu njegu i brigu. Time se otvara i mogućnost da duže ostanu aktivni u lokalnoj zajednici i sudjeluju u raznim aktivnostima prilagođenim osobama starije životne dobi.

Često naša usluga, osim osnovne pratnje na zdravstvene preglede i zahvate, sukladno našim mogućnostima i kapacitetima, uključuje i pratnju na druge aktivnosti u zajednici, važne za aktivno i ugodno starenje.

Sanja Knežević

Edita Kalanj, ravnateljica Centra za pružanje usluga u zajednici

edita.kalanj@crikvenica.hr;
pomoc.u.kuci@crikvenica.hr





Humanitarna mreža Grada Pule

Humanitarna mreža Grada Pule osnovana je s ciljem poboljšanja kvalitete života, posebno najranjivijih i najpotrebitijih osoba, međusobnom suradnjom svih sudionika Mreže uz poštovanje načela partnerstva, ravnopravnosti i pluralizma. Rad Humanitarne mreže započeo je potpisivanjem Povelje Humanitarne mreže Grada Pule 12. lipnja 2014. godine, između Grada Pule, Gradskog društva Crvenog križa, Humanitarne udruge „Naš san njihov osmijeh“, Udruge „Facebook humanitarci“ i Udruge sv. Vinka Paulskog, a u rad Mreže uključen je jedan djelatnik Upravnog odjela za društvene djelatnosti, mlade i sport Grada Pule i jedan djelatnik Centra za socijalnu skrb Grada Pule. Do danas Humanitarnoj se mreži priključila i Udruga „Institut“ i pulski *Caritas*. Na taj je način jedinica lokalne samouprave podržala samoorganiziranje i dobrovoljno djelovanje humanitarnih udruga civilnog društva unutar Mreže.

Svrha osnivanja Mreže bila je poticati aktivnosti koje se provode i koje će se provoditi u cilju podmirivanja osnovnih životnih potreba i pomoći našim potrebitim građanima u poboljšanju kvalitete njihova života, zdravlja, smještaja te druge vrste pomoći humanitarne naravi.

Aktivnost Mreže započela je jednomjesečnom koordinacijom svih dionika Mreže u okviru koje smo dogovarali i prenosili informacije o raspoloživim resursima svakog od nas, da bismo što kvalitetnije rasporedili hranu građanima za koje imamo spoznaje da im je humanitarna pomoć potrebna. Tijekom svih ovih godina Mreža svojim resursima pomaže i skrbi za do 1600 građana. Mreža je organizirala i provela u djelo akcije čiji je osnovni cilj bio prikupiti fi-



nancijska sredstva za odlazak građana na rehabilitaciju i pomoć prilikom nabave pomagala koja su im bila potrebna za kvalitetniji život.

Posljednjih nekoliko godina, kako se cijeli sustav promijenio, i mi smo svoje djelovanje ubrzali te sada djelujemo putem Viber grupe u kojoj na dnevnoj bazi razmjenjujemo informacije o korisnicima i njihovim potrebama te koordinacije uživo provodimo rjeđe. Svaka udruga članica Mreže šalje u Viber grupu popis svojih korisnika koji su na mjesečnoj razini primili hranu te na taj način sprječavamo dupliranje usluga korisnicima i ujedno brinemo da što veći broj korisnika primi barem jedan paket mjesečno. Dok se nismo umrežili, korisnici su išli od jedne do druge udruge po pakete hrane pa smo na ovaj način ujednačili i pokrili velik broj korisnika i zapravo svim potrebitim građanima omogućili podršku.

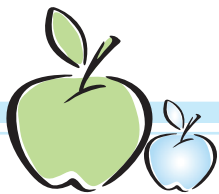
Jednako postupamo i kad je u pitanju bilo koja donacija prema bilo kojoj udruzi. Kod donacija namještaja ili posteljine iz hotelskih kuća, putem Viber

grupe proslijeđuju se slike i upit te se na taj način pokrivaju potrebe građana.

Od 2019. godine Gradsko društvo Crvenog križa Pula registrirano je pri Ministarstvu poljoprivrede kao primatelj donacija te otada redovno, dva puta tjedno, dobiva donacije iz trgovačkih lanaca. Budući da ponekad donacija ima previše (npr. u protekloj godini podijeljeno je 47 tona donirane hrane), javlja se u Mrežu tako da se sva hrana na vrijeme uspije podijeliti.

Nakon deset godina funkcioniranja Mreže pokazalo se da je ovo jedini pravilan način djelovanja u sustavu socijalne podrške. Umreženost svih dionika koji su s jednakim ili sličnim aktivnostima objedinjenih zajedno, čini puno više za dobrobit cijele zajednice.

Jasna Vekić, ravnateljica Gradskog društva Crvenog križa Pula
jasna.vekcic@crvenikrizpula.hr



ODRŽANA JUBILARNA 30. MOTOVUNSKA LJETNA ŠKOLA UNAPREĐENJA ZDRAVLJA

Pula, Poreč, Labin, 14. – 16. svibnja 2024.



PROGRAM:

- 14. svibnja 2024., Pula: Obilježavanje jubilarne 30. Motovunske ljetne škole zdravlja
- 14. svibnja 2024., Pula: Dostupnost informacija za strateško planiranje za zdravlje lokalno
- 15. svibnja 2024., Poreč: Jačanje otpornosti gradova na klimatske promjene
- 16. svibnja 2024., Labin: Koordinacija – kontinuitet skrbi u zajednici



HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA
CROATIAN HEALTHY CITIES NETWORK



Škola narodnog zdravlja
"Andrija Štampar"



Istarska županija

Epoha zdravlja

Glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova

Izdaje

Hrvatska mreža zdravih gradova

Predsjednica HMZG

Prof. dr. Selma Šogorić ssogoric@snz.hr

Glavna urednica

Prof. dr. Selma Šogorić; ssogoric@snz.hr

Odgovorni urednik

Branko Šimat; branko.simat@gmail.com

Tajnica redakcije

Ana Petrić; apetric.snz@gmail.com

Lektorica

Nataša Jakob, prof.; natasa.jakob@skole.hr

Redakcija:

Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet,
ŠNZ »Andrija Štampar«, Rockefellerova 4
10000 Zagreb, telefon 4590 102
List izlazi periodično. Rukopise i fotografije
ne vraćamo. Glasilo je otvoreno za suradnju.
Prilozi se ne honoriraju.

Priprema i tisak

Denona d.o.o.

Naklada

300 primjeraka