BROJ 38. / PROSINAC / NOVOGODIŠNJE IZDANJE

Revija za promociju zdravog života

ZAGREB zdravi grad

ISSN 1333-283X

zdravlje
obitelj
socijalna zaštita
okoliš
udruge

Zimska oprema: SURF SHOP



Specijalan novogodišnji broj

SPREMNI ZA ZIMSKE AKTIVNOSTI

Pravilnom prehranom otopite kilograme nastale blagdanskim prejedanjem, a tjelovježbom prevenirajte skijaške povrede!

BESPLATNI PRIMJERAK

HVALA!

NESEBIČNA POMOĆ DARIVATELJA KRVI

U 2008. GODINI Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu prikupio je od građana oko 165 tisuća doza krvi; sve je više transplatacija, operacija srca i prometnih nesreća, a i hematološki bolesnici su veliki potrošači donirane krvi



DR. ČEDOMIR MAGLOV, voditelj odjela za uzimanje krvi HZTM-a

Od početka 2008. u Hrvatskoj je zabilježeno 90.000 dobrovoljnih davatelja krvi, a prikupljeno je oko 165 000 doza krvi. Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu zadovoljan je ovim brojkama, a dr. Čedomir Maglov, voditelj odjela za uzimanje krvi HZTM-a objasnio je: "Godišnje potrebe samo zagrebačkih bolnica su 72.000 doza, što dnevno znači između 300 i 350 doza krvi. Uobičajena doza krvi je 450 mL. Gotovo da nema bolničkog odjela gdje se krv ne troši. Zadnjih godina sve se više krvi troši za transplantacije, operacije srca, sve je više prometnih nesreća, a i hematološki bolesnici su veliki potrošači."

Na pitanje tko sve može dati krv, dr. Maglov odgovara: "Krv može, ako prođe liječnički pregled, dati svaka osoba između 18 i 70 godina koja ima više od 55 kila. U Hrvatskoj muškarci darivatelji krvi smiju dati krv do četiri puta godišnje, s razmakom između darivanja od tri mjeseca. Žene darivatelji krvi smiju dati krv do tri puta godišnje, s razmakom između darivanja od četiri mjeseca." Prema statistikama, prosječni darivatelj krvi u Hrvatskoj je muškarac u dobi od 32 godine, oženjen, s jednim ili više djece, srednjeg socijalno-ekonomskog sloja. Darivanje krvi jednostavan je postupak. Iz Zavoda za transfuzijsku medicinu naglašavaju kako im je zdravlje svakog pojedinca značajno i stoga svako darivanje krvi uključuje provjeru zdravstvenog stanja, provjeru količine željeza u krvi, kratak razgovor s liječnikom te provjeru krvnog tlaka i rada srca. "Kod mnogih bolesti i stanja, krv se ne smije davati, kako zbog onoga koji je daje (da mu ne naškodimo) tako i zbog pacijenta koji

NAKON što prođe liječnički pregled krv može dati svaka osoba između 18 i 70 godina sa više od 55 kilograma, rekao je dr. Čedomir Maglov iz Hrvatskog zavoda za transfuzijsku medicinu



DR. IRENA JUKIĆ, ravnateljica Hrvatskog zavoda za transfuzijsku medicinu



OTVORENJE Gradonačelnik Milan Bandić sa šefom Delegacije Europske komisije u RH Vincentom Degertom, ministricom Jadrankom Kosor i Anom Slonjšak

Otvoren novi ured

U nazočnosti gradonačelnika Milana Bandića, šefa Delegacije Europske komisije u RH Vincenta Degerta te saborskih zastupnika i državnih službenika, potpredsjednica Vlade Jadranka Kosor 19. studenog 2008. otvorila je Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom u Savskoj cesti 41/3. Nove prostorije koristi Anka Slonjšak, prva pravobraniteljica za osobe s invaliditetom u Hrvatskoj. Naime, na prijedlog Vlade RH Pravobraniteljica za osobe s





STATISTIKA
U prošloj godini 90.000 osoba dobrovoljno je dalo krv

je treba dobiti što kvalitetniju. Kod akutnih bolesti i ako se uzimaju lijekovi (antibiotici, antihistaminici, i mnogi drugi) nakon operacija, davatelji se odbijaju na određeno vrijeme", objašnjava dr. Maglov.

Osim Zavoda za transfuziju, dobrovoljne akcije darivanja krvi organizira i Crveni križ. Teoretski, krv može dati oko 60 posto svih muškaraca i oko 50 posto žena. U Hrvatskoj krv daruje 3,8 posto ljudi, iako postoje uvjeti da dobrovoljno davalaštvo krvi bude razvijeno kao i u Zapadnoj Europi (više od 5 posto darivatelja krvi). "Trenutačno nemamo nestašice krvi, ali nešto manje krvi je krvne grupe A+", kaže dr. Maglov.

Davanje krvi je izrazito važno za svaku zemlju. Vlada Republike Hrvatske odobrila je povlastice za dobrovoljne darivatelje krvi. Naime, osigurane osobe - dobrovoljni darivatelji krvi koji su nositelji priznanja za 25 ili više davanja krvi oslobođeni su plaćanja participacije za lijekove, a za 50 ili više davanja oslobođeni su plaćanja svih participacija za zdravstvene usluge.

Također, dobrovoljni darivatelji krvi sa 100 ili više davanja krvi imaju pravo na jedan boravak u trajanju od 14 dana u specijalnoj bolnici za rehabilitaciju (toplice). "Najčešći razlog zbog kojega ljudi daruju krv je izrazito human - želja da se učini dobro djelo i da se pomogne bolesniku. Darivatelji krvi imaju divan osjećaj osobnog zadovoljstva da su spasili nečiji život.

S druge strane, najčešći razlog za nedavanje krvi je strah i slabo znanje o potrebama i samom darivanju krvi. Stoga je bitno educirati ljude o važnosti dobrovoljnog darivanja krvi, te svim mogućnostima koje ono donosi", objasnio je dr. Maglov te dodao: "Također je važno zahvaliti se svim dosadašnjim dobrovoljnim darivateljima krvi koji nesebično pomažu drugima."



ANA SLONJŠAK,
prva pravobraniteljica za osobe s invaliditetom

invaliditetom imenovana je 30. svibnja 2008. godine. Ured pravobraniteljice započeo je s radom 1. srpnja 2008., privremeno u Saboru, a od 1. rujna u Savskoj cesti 41/3. Praćenje provedbe mjera iz dokumenata Nacionalne strategije o izjednačavanju mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2007. - 2015., Akcijskog plana Vijeća Europe za promicanje prava i potpunog sudjelovanja u društvu osoba s invaliditetom, poboljšanje kvalitete življenja osoba s invaliditetom u Europi od 2006.-2015., te Konvencija o pravima osoba s invaliditetom koja je stupila na snagu 3. svibnja 2008. su prioritetni zadaci Ureda pravobraniteljice za osobe s invaliditetom. Građani se mogu obratiti Uredu pravobraniteljice i podnijeti prijedlog za razmatranje pitanja od značaja za zaštitu prava i interesa osoba s invaliditetom i djece s teškoćama u razvoju.

SADRŽAJ

VIJESTI 2
Zahvala HZTM-a dobrovoljnim davateljima krvi
Otvoren Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom

ZDRAVLJE 4
Pripreme za zimske aktivnosti i sve o prevenciji ozljeda
Trudnički tečajevi u siječnju

OBITELJ 6
4 koraka do sigurnosti: kako zaštititi sebe, svoju obitelj i imovinu u slučaju nesreća poput poplava, požara ili npr. potresa

OKOLIŠ 7
Rezultati ankete o kvaliteti života i radu gradske uprave u Zagrebu

UDRUGE 9
Udruga za pomoć djeci s posebnim potrebama 'ADHD i JA'
Aktivnosti udruge 'Europacolon'

U FOKUSU 10
Kako na najbolji način otopiti kilograme nakon blagdana

SOCIJALNA ZAŠTITA 12
Cijepljenja među korisnicima prenoćišta u gradu Zagrebu
Pravo na palijativnu skrb

DOGAĐANJA 14
Otvorenje novih odjela u Sv. Duhu
Međunarodni dan volontera
Međunarodni dan invalida i URIHO-a
Sve o Božićnoj akciji Caritasa



IMPRESSUM:
Nakladnik: Grad Zagreb;
Adresa uredništva:
Trg Stjepana Radića 1, 10000 Zagreb;
Kontakti redakcije: 01 5555 056,
zdravi.grad@zgnews.hr, ivanka.rade@zgnews.hr
Tel.: 01/610 12 41; Fax: 01/610 15 02;
E-mail: zdravi.grad@zagreb.hr; www.zagreb.hr
Uređuje: Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje
Revija ZAGREB ZDRAVI GRAD
Grafička priprema: Vedran Duhaček i Ivica Horvat
Naklada 250.000 Tisak: Vjesnik d.d.



PREV

IZBJEGNITE O

STANJE nedovoljne fizičke pripremljenosti organizma glavni je razlog većine ozljeda zadobivenih tijekom bavljenja tipičnim zimskim aktivnostima poput skijanja ili daskanja na snijegu - snowboardanja

Kako tvrde stručnjaci, kondicijska priprema osnova je bavljenja sportom kako sportaša tako i rekreativaca, stoga smo provjerili kako se pripremiti za zimske aktivnosti. Kako tvrdi dr. Nataša Desnica, službena liječnica hrvatske skijaške reprezentacije, skijanje je jedinstvena aktivnost zbog stupnja pripremljenosti, vještina i sposobnosti koje osoba treba posjedovati. "Vrlo je važno biti dobro fizički pripremljen, jer je stanje nedovoljne fizičke pripremljenosti glavni razlog većine skijaških ozljeda. S vježbama treba početi barem dva mjeseca prije odlaska na skijanje, što je dovoljno vremena da se tijelo privikne na pojačane fizičke napore", objasnila je dr. Desnica i dodala: "Idealna dinamika treninga je oko pet puta tjedno, ali budući da rijetko tko može odvojiti toliko vremena, dovoljno je i tri puta tjedno po sat vremena."

Najvažnije su vježbe za jačanje mišića i to ruku, nogu, trupa, leđa i trbuha. Kardiovaskularni trening osnova je pripremnog treninga, a riječ je o dugotrajnoj cikličkoj aktivnosti poput jogginga, orbitreka i slično ili intervalnom treningu koji će vježbača pripremiti za skijaška iskušenja. Nakon toga slijedi funkcionalni trening snage kao najbolji način za popravljanje mišićne koordinacije, stabilnosti zglobova, snage i izdržljivosti. Sljedeći je na redu trening fleksibilnosti fokusiran na mišiće nogu i trupa. Redovitim i kontroliranim istezanjem, tijelo će biti gipkije i manje podložno ozljedama od padova te eventualnih sudara. Dvojaku ulogu ima trening propriocepcije i balansa, koji služi pripremi tijela za nestabilne i nepredvidljive uvjete, te prevenciji ozljeda - pogotovo kolateralnih ligamenata koljena. Za završnu fazu priprema služi specifični skijaški i pliometrijski trening koji simulira stvarne skijaške pokrete, razvija eksplozivnu snagu i brzinu te jakost nogu potrebnu za skijanje na višoj razini. Dr. Nataša Desnica, ujedno i voditeljica Centra za sportsku medicinu, naglašava: "Vrlo je bitno pravilno izvoditi vježbe, ciljano i pod stručnim nadzorom".

Svaki program treninga mora biti dizajniran i prilagođen svakom pojedincu posebno. Za one koji nisu skloni takvom načinu rada, dr. Desnica preporučuje trčanje, brzo hodanje i planinarenje. Najbolje je krenuti laganim trčanjem jer tako nećemo preforsirati tijelo i izbjeći ćemo grčeve. "Klasične ozljede kod skijaša su ozljede koljena, meniska, ligamenata, hrskavice, te svi mogući prijelomi", objašnjava Desnica. "Dobro je znati i kako



DR. NATAŠA DESNICA, liječnica hrvatske alpske skijaške reprezentacije

Službena liječnica hrvatske skijaške reprezentacije Nataša Desnica kaže da se skijanjem u svijetu bavi otprilike 200 milijuna ljudi, a od sedamdesetih godina prošlog stoljeća stopa ozljeđivanja značajno je pala. "Tih godina prosjek ozljeda na tisuću skijaša bio je pet do osam, a danas se to svodi na dva do tri skijaša", kaže Nataša Desnica.

SPORTSKE OZLJEDE SE NAJČEŠĆE JAVLJAJU KAO POSLJEDICA:
- **neadekvatne pripreme**
- **neodgovarajuće opreme**
- **lošeg održavanja staza**
- **prekratke rehabilitacije nakon ozljede i preranog vraćanja sportskim aktivnostima**



SNOWBOARDANJE ili daskanje na snijegu sve je popularnije među mladima

'IDEALNA DINAMIKA treninga je oko pet puta tjedno, ali dovoljno je i tri puta tjedno po sat vremena', kaže Nataša Desnica, službena liječnica hrvatske alpske skijaške reprezentacije





OZLJEDE

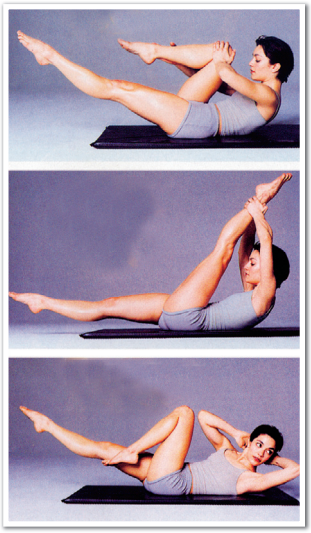
Zbog promjena u dizajnu skija i vezova značajno je opao postotak ozljeda na potkoljenici - najčešće su to bili lomovi potkoljeničnih kostiju - ali se zato povećao postotak ozljeda koljena

se zaštititi od bolnih i potencijalno opasnih situacija. Dobra oprema, poznavanje sporta i određene pripreme su obavezne", upozorava dr. Desnica i dodaje: "Zbog promjena u dizajnu skija i vezova opao je postotak ozljeda na potkoljenici (najčešće su to bili lomovi potkoljeničnih kostiju), ali se zato povećao postotak ozljeda koljena." Skijaši koji imaju najveće izglede za ozljede su oni iznad 55 godina života. Naglasimo i kako vježbanje utječe na imunološki sustav. Aktivnim vježbanjem se povećava broj molekula imunološkog sustava koje se bore protiv infekcija, što čini organizam otpornijim na bolest.

VENCIJA

OZLJEDE NA SKIJANJU

REDOVITIM istezanjem tijelo će biti gipkije i manje podložno ozljedama od padova i eventualnih sudara



IDEALNE VJEŽBE

Za zimske aktivnosti najvažnije su vježbe za jačanje mišića i to ruku, nogu, trupa, leđa i trbuha



Raspored održavanja trudničkih tečajeva

Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba već desetu godinu zaredom organizira provođenje trudničkih tečajeva. Svrha tečajeva je poboljšanje zdravlja žena u trudnoći, zdravlja u obitelji, priprema za rođenje i podizanje zdravog potomstva, kao i poticanje demografske obnove Republike Hrvatske. Za sve buduće majke i očeve, odnosno bračne parove, tečajevi su potpuno besplatni, a održavaju se na dvanaest lokacija u domovima zdravlja Grada Zagreba. Besplatni trud-



BESPLATNI TEČAJEVI

Svrha je poboljšanje zdravlja u trudnoći

nički tečajevi se održavaju svaki mjesec u trajanju od dva dana po tri sata. Tečajeve drže liječnici specijalisti, ginekolozi i više medicinske sestre. Predavanja su usmjerena na poticanje psihofizičke pripreme za porod, prepoznavanje rizične trudnoće, fiziologiju poroda, dojenja i preporuke za njegu djeteta.

RASPORED TRUDNIČKIH TEČAJEVA ZA SIJEČANJ:

DOM ZDRAVLJA	DATUM ODRŽAVANJA	VRIJEME
ZAGREB CENTAR		
Runjaninova 4 (Centar)	13. i 14.01.2009.	12,00 – 15,00
Martićeva 63a (Medveščak)	26. i 27.01.2009.	15,00 – 18,00
Av.V.Holjevca 22 (Novi Zagreb)	08. i 15.01.2009.	15,00 – 18,00
Trg žrtava fašizma 10	15.01.2009.	12,00 – 15,00
	16.01.2009.	16,00 – 19,00
Rapska 37 (Trnje)	13. i 14.01.2009.	15,00 – 18,00
ZAGREB ZAPAD		
Prilaz bar. Filipovića 11 (Črnom.)	21.01.2009.	16,00 – 19,00
	22.01.2009..	16,00 – 19,00
Vrabečak 4 (Susedgrad)	14. i 15.01.2009.	16,00 – 19,00
Zvonigradska bb (Trešnjevka)	14. i 15.01.2009.	16,00 – 19,00
ZAGREB ISTOK		
Grižanska 4 (Dubrava)	21. i 22.01.2009.	16,00 – 19,00
Švarcova 20 (Maksimir)	28. i 29.01.2009.	15,00 – 18,00
Ivanićgradska 38 (Peščenica)	29. i 30.01.2009.	13,00 – 16,00
Ninska 10 (Sesvete)	29. i 30.01.2009.	15,00 – 18,00



SIGURNOST

ČETIRI KORAKA ZA ZAŠTITU



POŽARE često uzrokuju neispravne električne instalacije

LETAK SA SAVJETIMA

kako zaštititi sebe i obitelj u slučaju nepredviđenih situacija poput poplave, požara, izlijevanja opasnih tvari ili potresa podijeljen je građanima Zagreba i besplatno dostupan na stranici www.zagreb.hr





KAKO se radi o iznenadnim situacijama, najvažniji savjet iz informativnog letka odnosi se na spremanje zaliha u kući kako bi bile osigurane osnovne potrebe obitelji

Početkom prosinca počelo je dijeljenje letka "4 koraka do sigurnosti", a dobili su ga građani Zagreba u svoj poštanski sandučić. Letak sadrži upute o ponašanju u slučaju nepredviđenih situacija - poplava, požara, izlijevanja opasnih tvari i potresa. To je projekt pokrenut u suradnji Ureda za upravljanje u hitnim situacijama i Državne uprave za zaštitu i spašavanje.

Pavle Kalinić, pročelnik Ureda za upravljanje u hitnim situacijama, rekao je da je letak izdan u 300.000 primjeraka i dodao: "S letkom nismo htjeli nikoga alarmirati, nego građanima dati kratak vodič o čemu sve trebaju misliti u trenutku kada se nešto nepredviđeno dogodi. Preporučujem našim sugrađanima da pročitaju letak i da ga sačuvaju negdje u svom domu. Ako netko slučajno nije dobio letak na kućnu adresu, može ga skinuti sa službene stranice Grada Zagreba na internetskoj stranici www.zagreb.hr." Naime, iz Ureda smatraju da je izdavanje letka potrebno iz više razloga, a jedan od njih je blizina nuklearnih elektrana u Sloveniji i Mađarskoj.



PAVLE KALINIĆ, pročelnik Ureda za upravljanje u hitnim situacijama

Prije nego što je počelo izdavanje letka za cijeli Zagreb, njih oko 18.000 podijeljeno je u Gradskoj četvrti Gornji Grad – Medveščak kako bi se vidjelo kako će ga građani prihvatiti te prema njihovim sugestijama napraviti promjene ako to bude potrebno. Letak sadrži praktične informacije i opis postupaka kako zaštiti sebe, svoju obitelj i imovinu u slučaju nesreća te kome se obratiti za pomoć. Kako se radi o iznenadnim situacijama, najvažniji savjet odnosi se na spremanje zaliha u kući kako bi bile osigurane osnovne potrebe obitelji za najmanje tri dana. Oprema treba sadržavati i stvari koje će biti neophodne u slučaju evakuacije - jednu deku ili vreću za spavanje po osobi, vodu i hranu za najmanje tri dana, pribor za prvu pomoć i propisane lijekove za sve članove obitelji te slično.

Ured za upravljanje u hitnim situacijama osnovan je početkom godine jer gradski čelnici smatraju da je Zagreb kao glavni grad Hrvatske i europska metropola suočen s povećanom mogućnošću raznih oblika katastrofa, nesreća, opasnosti, rizika i prijetnji te posljedicama koje mogu proizvesti. Zadaća ovog ureda je obavljanje poslova obrane, civilne zaštite, zaštite i spašavanja od elementarnih nepogoda, vatrogastva i zaštite od požara.



SIGURNOST

ČETIRI KORAKA ZA ZAŠTITU



POŽARE često uzrokuju neispravne električne instalacije

LETAK SA SAVJETIMA

kako zaštititi sebe i obitelj u slučaju nepredviđenih situacija poput poplave, požara, izlijevanja opasnih tvari ili potresa podijeljen je građanima Zagreba i besplatno dostupan na stranici www.zagreb.hr





KAKO se radi o iznenadnim situacijama, najvažniji savjet iz informativnog letka odnosi se na spremanje zaliha u kući kako bi bile osigurane osnovne potrebe obitelji

Početkom prosinca počelo je dijeljenje letka "4 koraka do sigurnosti", a dobili su ga građani Zagreba u svoj poštanski sandučić. Letak sadrži upute o ponašanju u slučaju nepredviđenih situacija - poplava, požara, izlijevanja opasnih tvari i potresa. To je projekt pokrenut u suradnji Ureda za upravljanje u hitnim situacijama i Državne uprave za zaštitu i spašavanje.

Pavle Kalinić, pročelnik Ureda za upravljanje u hitnim situacijama, rekao je da je letak izdan u 300.000 primjeraka i dodao: "S letkom nismo htjeli nikoga alarmirati, nego građanima dati kratak vodič o čemu sve trebaju misliti u trenutku kada se nešto nepredviđeno dogodi. Preporučujem našim sugrađanima da pročitaju letak i da ga sačuvaju negdje u svom domu. Ako netko slučajno nije dobio letak na kućnu adresu, može ga skinuti sa službene stranice Grada Zagreba na internetskoj stranici www.zagreb.hr." Naime, iz Ureda smatraju da je izdavanje letka potrebno iz više razloga, a jedan od njih je blizina nuklearnih elektrana u Sloveniji i Mađarskoj.



PAVLE KALINIĆ, pročelnik Ureda za upravljanje u hitnim situacijama

Prije nego što je počelo izdavanje letka za cijeli Zagreb, njih oko 18.000 podijeljeno je u Gradskoj četvrti Gornji Grad – Medveščak kako bi se vidjelo kako će ga građani prihvatiti te prema njihovim sugestijama napraviti promjene ako to bude potrebno. Letak sadrži praktične informacije i opis postupaka kako zaštiti sebe, svoju obitelj i imovinu u slučaju nesreća te kome se obratiti za pomoć. Kako se radi o iznenadnim situacijama, najvažniji savjet odnosi se na spremanje zaliha u kući kako bi bile osigurane osnovne potrebe obitelji za najmanje tri dana. Oprema treba sadržavati i stvari koje će biti neophodne u slučaju evakuacije - jednu deku ili vreću za spavanje po osobi, vodu i hranu za najmanje tri dana, pribor za prvu pomoć i propisane lijekove za sve članove obitelji te slično.

Ured za upravljanje u hitnim situacijama osnovan je početkom godine jer gradski čelnici smatraju da je Zagreb kao glavni grad Hrvatske i europska metropola suočen s povećanom mogućnošću raznih oblika katastrofa, nesreća, opasnosti, rizika i prijetnji te posljedicama koje mogu proizvesti. Zadaća ovog ureda je obavljanje poslova obrane, civilne zaštite, zaštite i spašavanja od elementarnih nepogoda, vatrogastva i zaštite od požara.

POTEŠKOĆE

MANJAK PAŽNJE I HIPERAKTIVNOST



'ADHD I JA' naziv je uduge iz Dugog sela koja se brine za potrebe djece kojoj je dijagnosticiran deficit pažnje, disleksija, disgrafija, hiperaktivnost i sl.

Udruga za pomoć djeci s posebnim potrebama ADHD I JA iz Dugog sela početkom prosinca prošle godine proslavila je svoju prvu godišnjicu. Udruga se brine i radi s djecom koja imaju - deficit pažnje / hiperaktivni poremećaj, poteškoće s čitanjem, odnosno disleksiju, poteškoće s pisanjem - disgrafiju, poremećaj ponašanja, djecom kojoj je potreban individualan pristup učenju, čiji roditelji su rastavljeni, djecom koja nemaju niti jednog roditelja, zlostavljanom djecom od strane njihovih vršnjaka ili odraslih, te s djecom slabijeg imovinskog stanja.

Udruga do sada broji više od osamdeset članova, a djeluje na području Dugog Sela, Rugvice i Božjakovine gdje postoje tri osnovne, jedna srednja škola te pet dječjih vrtića. “Do sada smo pomogli i dvijema obiteljima koja imaju dijete s cerebralnom paralizom tako što smo i nabavili strunjače na kojima dijete može vježbati na podu.

Strunjače smo dali i karate klubu Dugo Selo za rad, a oni našu djecu besplatno treniraju. Skupili smo bicikle te ćemo ih donirati djeci članovima udruge”, rekla je Sandra Geri, predsjednica udruge "ADHD i ja". Iako pomaže mnogima, udruga se susreće s mnogim problemima, između ostaloga nedostaje im stručni tim sastavljen od logopeda, defektologa i psihologa koji bi radili terapije s djecom puno radno vrijeme. “Imamo puno djece koja daleko žive te im roditelji nemaju automobil stoga trebamo i kombi za njihov prijevoz. Financije su nam veliki problem pa tako nemamo čime platiti stručnjake niti kupiti neophodan kombi. Nešto nam je do sada pomogla županija i neki sponzori, no to nije dovoljno za sve što nam treba.

Naša udruga nema svoj prostor, pa djelujemo subotom navečer kada je Pučko učilište u Dugom Selu prazno. Djeca iz udruge radila su božićnu priredbu na kojoj su izveli predstavu i rap pjesmu te su prodavali predmete od gline kako bi prikupili novac za našu udrugu”, objasnila je Sandra Geri te dodala: "Svatko nam može pomoći na žiro račun 2340009-1110307522. Više informacija o udruzi može se dobiti na internetskoj adresi www.adhd-i-ja.hr."





ČLANOVI

Udruga na čelu s predsjednicom Sandrom Geri danas broji osamdeset članova, a u prosincu prošle godine proslavila je svoju prvu godišnjicu.



PREDSJEDNICA udruge Europacolon Adrijana Škovraga s tajnikom udruge Zoranom Filipovićem

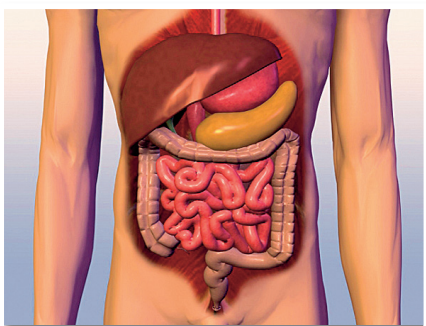
ČLANOVI udruge Europacolon pomažu oboljelima od karcinoma debelog crijeva i rektuma, njihovim prijateljima i članovima obitelji kako bi podigli svijest o toj bolesti

INFORMACIJE
O RAKU DEBELOG CRIJEVA I REKTUMA

Rak debelog crijeva i rektuma jedna je od rijetkih zloćudnih bolesti kod koje je moguće potpuno izlječenje čak i onda kada je ta bolest otkrivena u kasnijim stadijima, odnosno kada je metastazirala, i to sve zato jer liječenje podrazumijeva primjenu više načina liječenja.

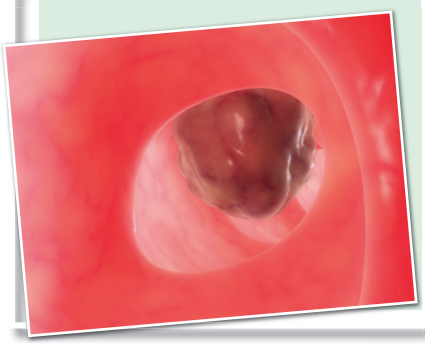
Iako je rak debelog crijeva moguće preventivnim mjerama spriječiti, rano otkriti i uspješno liječiti ta bolest je druga po učestalosti i smrtnosti u Hrvatskoj. U Hrvatskoj se svake godine otkrije 2.850 novih slučajeva raka debelog crijeva i rektuma, liječi se oko pet tisuća, a umre oko dvije tisuće oboljelih. No, kako se radi o dijelu tijela o kojem se u javnosti nerado govori, svijest javnosti o raku debelog crijeva, uzrocima i liječenju te životu s tom bolešću u Hrvatskoj je na vrlo niskoj razini. Udruga oboljelih od raka debelog crijeva te njihovih obitelji i prijatelja, pod nazivom Europacolon Hrvatska osnovana je prije otprilike mjesec dana kako bi se pomoglo oboljelima i njihovim obiteljima te kako bi se podigla svijest o toj bolesti. Europacolon Hrvatska članica je europske udruge Europacolon kojoj je sjedište u Londonu.

"Naša zadaća je, između ostalog, omogućiti bolesnicima i svim zainteresiranima pristup najnovijim informacijama o ovoj bolesti i načinima na koje se ona može liječiti, a ako se rano otkrije i izliječiti. Mi ćemo u udruzi raditi na podizanju svijesti javnosti o raku debelog crijeva, važnosti prevencije i ranog otkrivanja te mogućnostima liječenja. Posebim izazovom smatramo poticanje društva u cjelini na podizanje kvalitete zdravstvene zaštite oboljelih, pravodobno pružanje pomoći i podrške ne samo oboljelima, nego i članovima njihovih obitelji", rekla je Adrijana Škovraga, predsjednica udruge Europacolon Hrvatska. Dodala je kako im je bitan cilj i utjecati na Vladu, odnosno Ministarstvo zdravstva, te druga tijela državne uprave koja sudjeluju u donošenju odluka koje bi mogle poboljšati stupanj zdravstvene zaštite oboljelih i omogućiti drugu potporu oboljelima i članovima njihovih obitelji. "Mi u udruzi smatramo da se mnogo novca troši na liječenje oboljelih od raka debelog crijeva i rektuma upravo zato jer se kasno krene s liječenjem, kada je liječenje značajno skuplje. Važno je da svi oni odgovorni shvate koliko je prevencija bitna, a mi ćemo sve oboljele, njihove obitelji i one koji sumnjaju na ovu bolest infomirati o tome kamo trebaju otići, kojim liječnicima se javiti, koje pretrage je važno obaviti. Budući da smo tek počeli funkcionirati, u tijeku je izrada internetske stranice, cilj nam je otvoriti i telefonsku liniju, a sada vodimo bitku s nedostatkom prostora u kojem bi funkcionirali kao udruga, no nadam se da će se i to uskoro promijeniti", rekla je Adrijana Škovraga.



ZLOĆUDNA BOLEST

Iako je rak debelog crijeva moguće preventivnim mjerama spriječiti, rano otkriti i uspješno liječiti, ta bolest je druga po učestalosti i smrtnosti u Hrvatskoj - svake godine otkrije se 2850 novih slučajeva raka debelog crijeva i rektuma, liječi se oko pet tisuća, a umre oko dvije tisuće oboljelih.

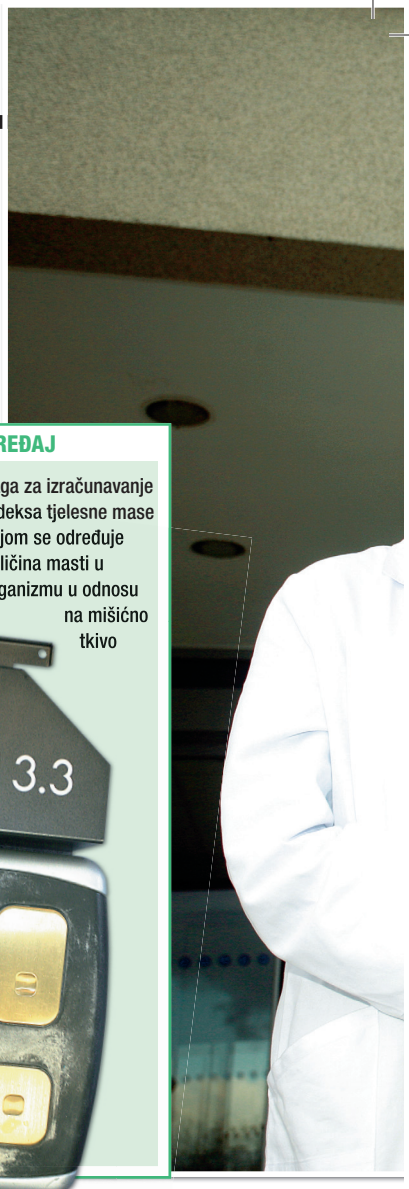


Udruga je izdala i knjižicu "Život s rakom debelog crijeva" koja će se moći naći u svim čekaonicama po bolnicama i Domovima zdravlja. Unutar knjižice nalazi se i pristupnica koju svi zainteresirani mogu ispuniti i na taj način postati članom udruge. Škovraga je dodala da će udruga ubuduće organizirati tribine, predavanja i kampanje za informiranje javnosti, te tiskati letke, odnosno novine s novostima iz područja liječenja raka debelog crijeva te bolesti u cjelini. Članovi udruge imat će mogućnost korištenja besplatnog liječničkog savjeta. Udruga je pozdravila pokretanje Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka debelog crijeva te je pozvala sve uključene da se odazovu pregledu, odnosno da pošalju uzorak stolice na tzv. okultno krvarenje. Rano otkrivanje može značiti i izlječenje uz nove metode liječenja.

DEBLJINA

NA ZDRAV NAČIN UKLONITE NEŽELJENE KILOGRAME

PREMA najnovijim statistikama 54 posto žena i 64 posto muškaraca u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu težinu, a u sklopu Zavoda za endokrinologiju KBC-a Zagreb nedavno je otvoren novi Centar za debljinu





UREĐAJ

Vaga za izračunavanje indeksa tjelesne mase kojom se određuje količina masti u organizmu u odnosu na mišićno tkivo

Uz svake blagdane nezaobilazno je učestalo konzumiranje preobilnih obroka te masne ili slatke hrane. Istražili smo kako se riješiti nakupljenih kilograma nakon blagdana jer gladovanje, preskakanje obroka, razne dijete i čarobne juhe nisu zdrave niti daju neki dugotrajan učinak. Pravilna prehrana je osnova zdravlja i vitkosti - donosimo nekoliko savjeta kako se riješiti nakupljenih "blagdanskih kilograma".

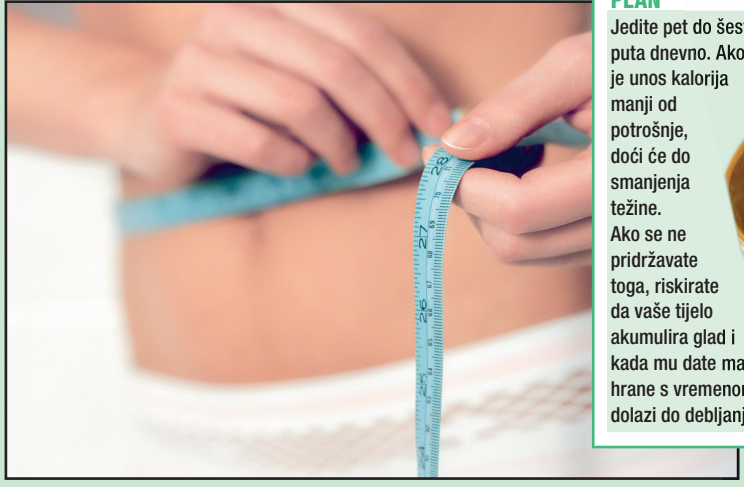
Redovito jedite – pet do šest puta dnevno. Ako je unos kalorija manji od potrošnje, doći će do smanjenja tjelesne težine. Ako se ne pridržavate toga, riskirate da vaše tijelo akumulira glad i kada mu s vremena na vrijeme date malo hrane, dolazi do debljanja. Preporučuje se jesti manje količine te iz manjih tanjura. Jedite raznoliko. Preporučeno je jesti više voća i povrća jer su važan izvor ugljikohidrata, vitamina i minerala. Također se preporučuje unos proizvoda žitarica cjelovitog zrna. Bademi, lješnjaci, kikiriki, pistacije i orasi alternativa su čipsu, krekerima i štapićima. Budite svjesni svega što jedete. Ovdje nije u pitanju opsjednutost brojanjem kalorija, nego pošten odnos prema samome sebi - uzdržavanje od alkohola, mnogo pržene hrane i hrane za koju svi znamo da deblja.

Pijte puno vode. To je najvažnije, ali moramo napomenuti da voda sadrži 0 kalorija, tako da je možete i trebate piti mnogo. Ako ne volite običnu vodu, dodajte joj malo limuna, ili pijte nezaslađene čajeve. Razmislite o tome jeste li zaista gladni. Kad god vam se nešto jede, nemojte odmah navaliti na hladnjak, nego razmislite jeste li doista gladni ili je posrijedi dosada, emocionalno nezadovoljstvo ili nešto drugo. Izbjegavajte noćne

DEBLJINA danas nije više bolest samo osoba odrasle dobi, nego sve više zahvaća djecu i adolescente, tvrdi voditelj Centra za debljinu i pročelnik Zavoda za endokrinologiju dr. Mirko Koršić

Zapisujte SVE što pojedete

Kako biste uspješno kontrolirali težinu, možete pokušati sljedeće: zapisujte SVE što pojedete i tako ćete biti svjesni svega što ste pojeli, što trebate promijeniti i koju hranu smanjiti. Cilj Centra za debljinu je smanjenje zdravstvenih rizika debljine i poboljšanje kvalitete života, što podrazumijeva doživotno liječenje te postepeno i kontinuirano smanjivanje tjelesne težine. U okviru ambulante, pacijenti će uz stručni nadzor dobiti osobni plan prehrane i tjelovježbe prema njihovoj životnoj dobi, kondiciji i zdravstvenom stanju. Bolesnicima će biti dostupna i psihološka pomoć, a liječenje uključuje i farmakoterapiju te kiruško liječenje.



PLAN

Jedite pet do šest puta dnevno. Ako je unos kalorija manji od potrošnje, doći će do smanjenja težine. Ako se ne pridržavate toga, riskirate da vaše tijelo akumulira glad i kada mu date malo hrane s vremenom dolazi do debljanja.





STRUČNJACI

"Dosadašnje uobičajeno liječenje koje je uključivalo dijetu i pojačanu tjelesnu aktivnost dugoročno nije davalo rezultate jer je to bolest koja se liječi dugo i zahtijeva interdisciplinarni pristup. Uključivanjem farmakološke i kirurške terapije rezultati su puno bolji", naglasio je dr.sc. Jozo Jelčić; na fotografiji s prof. dr. sc. Mirkom Koršićem.

obroke. Nesvjesno hranjenje se najčešće javlja nakon večere, kad sjednemo i opustimo se. Kako biste prekinuli tu lošu naviku, ili potpuno zatvorite kuhinju nakon večere ili si priuštite niskokalorični sladoled ili niskokalorične kekse. Budite tjelesno aktivni. No, nemojte koristiti vježbanje da biste kažnjavali sami sebe jer ste previše jeli ili vježbati da biste mogli više jesti. Umjesto toga, obratite pažnju na to kako se dobro osjećate nakon vježbanja, koliko bolje spavate i koliko više energije imate. Budite pozitivni. To je veoma važno, bilo da ste na dijeti ili ne. Imati pozitivan stav u životu je veoma dobra obrana od depresije i osjećaja tuge i sličnih osjećaja koji nas "tjeraju" da jedemo.

MRŠAVLJENJE

Preporučeno je jesti više voća i povrća jer su važan izvor ugljikohidrata, vitamina i minerala





Debljina je danas veliki zdravstveni problem, a liječnici je definiraju kao kroničnu bolest. Prema statistikama, danas je u Hrvatskoj 54% žena i 64% muškaraca prekomjerno teško. U sklopu Zavoda za endokrinologiju KBC-a Zagreb otvoren je prvi Centar za debljinu. Voditelj Centra dr. Mirko Koršić, pročelnik Zavoda za endokrinologiju, objašnjava razloge nastanka Centra: "Shvatili smo da je debljina danas sve veći problem, a to nije bolest samo odrasle dobi, nego danas sve više zahvaća djecu i adolescente."

Posebna novost Centra za debljinu je provođenje timskog liječenja. Naime, do sada se liječenje obavljalo individualno između pacijenta i doktora opće prakse. Od sada će u sastav tima liječnika biti uključene različite specijalnosti među kojima su: endokrinolozi, radiolozi, psihijatri, nutricionisti, kardiolozi, pulmolozi, kirurzi, fizioterapeuti, ginekolozi i dermatolozi. "Centar će surađivati i s pedijatrijskim odjelom za debljinu, a u okviru ambulante pacijenti će uz stručni nadzor dobiti osobni plan prehrane i tjelovježbe prema životnoj dobi, kondiciji i zdravstvenom stanju", objasnio je prof. dr. Mirko Koršić i dodao: "Prekomjerna debljina uzrokuje brojne komplikacije kao što su: šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, bolesti zglobova, problemi plodnosti, brojne neoplazme i ostalo, a općenito sve veća smrtnost pretilih osoba ukazuje na potrebu ozbiljnog, organiziranog i kompleksnog pristupa liječenju debljine."

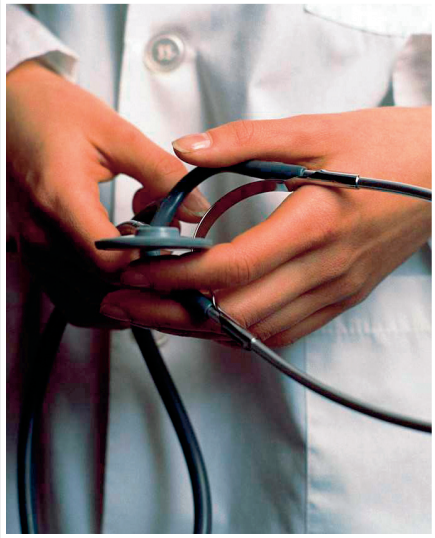
UDRUGA socijalnih radnika Grada Zagreba i zagrebačke županije u suradnji s Hrvatskom udrugom prijatelja hospicija krajem studenog prošle godine organizirala je jednodnevni simpozij pod nazivom 'Palijativna skrb kao dio skrbi u domovima za starije i nemoćne'



SMISAO palijativne skrbi je osiguranje kvalitetnijeg života osoba u terminalnoj fazi bolesti

NJEGA STARIJIH

SVE O PRAVU NA PALIJATIVNU SKRB



VAŽNOST SIMPOZIJA
Održavanje simpozija od velike je važnosti za sve djelatnike koji rade u neposrednoj skrbi s teškim bolesnicima

Udruga socijalnih radnika Grada Zagreba i zagrebačke županije u suradnji s Hrvatskom udrugom prijatelja hospicija 24. studenog 2008. godine organizirala je jednodnevni simpozij pod nazivom "Palijativna skrb kao dio skrbi u domovima za starije i nemoćne osobe". Simpozij se održao u hotelu Panorama u trajanju od 9,00 do 16,30 sati.

Imamo li pravo na palijativnu skrb?

Hrvatska udruga prijatelja hospicija u četvrtak 4. prosinca 2008. u 19 sati u Dugom Selu, u Gradskoj knjižnici Dugo Selo, Josipa Zorića 17, organizirala je tribinu pod naslovom "Imamo li pravo na palijativnu skrb?" Na tribini se govorilo o tome što je palijativna skrb, što je hospicij, koje je stanje palijativne skrbi u Hrvatskoj, te kako ostvariti pravo na palijativnu skrb. Predavačice su bile Stana Lovrić, viša medicinska sestra u palijativnom timu, Biserka Budigam, nezdravstvena volonterka u palijativnom timu, te moderatorica Jagoda Božić, voditeljica projekta.



Cilj simpozija je educiranje djelatnika u socijalnoj skrbi o palijativnoj brizi. Smisao palijativne skrbi je osiguranje kvalitetnijeg života osoba u terminalnoj fazi bolesti i podrška članovima njihovih obitelji. Program je organiziran kroz predavanja i radionice. Na simpozij su bili pozvani i gosti predavači iz Velike Britanije i Poljske (McMuray i Piotr Krakowiak).

U sklopu predavanja gostiju prezentirani su i prikazi slučaja, kao i načini organizacije pružanja palijativne skrbi. Tema radionica bila je "Osobne i profesionalne predrasude u radu s terminalno bolesnim umirućim osobama".
Na simpoziju je sudjelovalo više od 120 osoba, iako je prvotno planiran i organiziran za djelatnike domova za starije i nemoćne osobe, a simpoziju su nazočili i profesionalni socijalni radnici, medicinske sestre, radni terapeuti i psiholozi iz drugih područja skrbi, primjerice patronažna služba, služba kućne medicinske njege te ostali zainteresirani, od kojih izdvajamo njegovatelje, volontere iz drugih Udruga civilnog društva, studente studija humanističko - društvenih smjerova

Održavanje simpozija od velike je važnosti za sve djelatnike koji rade u neposrednoj skrbi s teškim bolesnicima. Razmjena iskustava s međunarodnim ekspertima, usvajanje novih znanja, tehnika i vještina pridonijet će poboljšanju skrbi te osjećaju dostojanstvenog života i u terminalnoj fazi života bolesnika.

VAŽNO CJEPIVO
PROTIV INVAZIVNOG PNEUMOKOKA

MEĐU korisnicima prenoćišta u gradu Zagrebu u listopadu je provedeno preventivno cijepljenje polisaharidnim cjepivom



ZAŠTITA
U cilju poboljšanja zdravstvenog stanja sugrađana, sustavnim mjerama i pozitivnim odnosom te angažmanom svakog pojedinca pridonijet će se unapređenju kvalitete života u gradu Zagrebu

Život u gradu Zagrebu pruža velike mogućnosti, ali donosi i poteškoće koje utječu na život svakog građana. Dok s jedne strane grad pruža velike prilike i šanse svakom pojedincu, s druge strane nezaobilazne su pojave siromaštvo i sve veća otuđenost među ljudima, pa nerijetko sugrađani trebaju pomoć drugih.

Budući da Grad Zagreb skrbi za svoje sugrađane u svim segmentima njihova života, od velike je važnosti preventivnim zdravstvenim mjerama spriječiti pojavu i širenje bolesti koja se kao česta pojava javlja kod socijalno najugroženijih i rizičnih kategorija građana. Stoga je, u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Grada Zagreba, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje tijekom mjeseca listopada 2008. proveo cijepljenje polisaharidnim cjepivom protiv invazivne pneumokokne bolesti među korisnicima prenoćišta u gradu Zagrebu. Neposredno prije provođenja cijepljenja u prenoćištima

NEPOSREDNO prije provođenja cijepljenja u nekoliko prenoćišta provedena je anketa o zdravstvenom stanju korisnika kao i o pristanku korisnika na samo cijepljenje

je provedena anketa o zdravstvenom stanju korisnika, kao i o pristanku korisnika na cijepljenje. Cijepljenje je provedeno u Prenoćištu Grada Zagreba, Heinzelova 78a, i Prenoćištu Crvenog križa, Grgura Ninskog bb.

Pneumokokna bolest vrlo je ozbiljna bolest od koje obolijevaju sve dobne skupine širom svijeta, a posebno su ugrožena djeca mlađa od dvije godine i osobe starije od 65 godina. Streptococcus pneumoniae najčešći je bakterijski uzročnik pneumonije i odgovoran je za približno 36 posto upala pluća kod odraslih u općoj populaciji te oko 50 posto pneumonija stečenih u bolnici. U približno 30 posto upala pluća uzrokovanih pneumokokom nastaje bakterijemija, odnosno prodor bakterija u krvotok, tako da je pneumonija najčešći izvor bakterijemije i drugih komplikacija, posebice kod starijih bolesnika. Pneumokokna upala pluća ujedno je i najčešća sekundarna bakterijska komplikacija gripe. Smrtnost od pneumokokne upale pluća kod osoba starije životne dobi kreće se između 10 i 20 posto, od bakterijemije blizu 60 posto, a od meningitisa i do 80 posto. Drugim riječima, od 20 oboljelih od upale pluća 1 će umrijeti, kod 10 bolesnika s bakterijemijom bilježe se 2 smrtna slučaja, a čak 3 od 10 oboljelih od pneumokoknog meningitisa neće preživjeti ovu tešku bolest.

Skupine s povećanim rizikom od teške infekcije i obolijevanja:

U SAD-u i drugim razvijenim zemljama cijepljenje se preporučuje svim osobama s povećanim rizikom od teške infekcije i obolijevanja uzrokovanih pneumokokom. Tu se ubrajaju:

- **sve osobe starije od 65 godina**
- **sve osobe u dobi iznad 2 godine s kroničnim bolestima ili stanjima**
- **osobe s kroničnim bolestima pluća (npr. kronična opstruktivna bolest pluća)**
- **osobe sa srčanožilnim bolestima (npr. kardiomiopatije, srčana kongestija)**
- **osobe s kroničnim bolestima jetre (npr. ciroza)**
- **osobe s dijabetesom**
- **osobe s nefrotskim sindromom**
- **alkoholičari i pušači**
- **osobe s oštećenim imunološkim sustavom**
- **osobe bez slezene ili s oštećenom slezenom**
- **osobe sa srpastom anemijom**
- **osobe s imunodeficijentnim bolestima (agamaglobulinemija, hipogamaglobulinemija), imunosupresija zbog malignih bolesti (limfom, leukemija, multipli mijelom, Hodgkinova bolest)**
- **HIV-pozitivne osobe sa simptomima ili bez**
- **sve osobe u dobi iznad 2 godine koje uzimaju određene lijekove koji smanjuju obrambene mehanizme organizma protiv infekcija**
- **osobe s imunosupresijom uzrokovanom sistemskom upotrebom kortikosteroida u visokim dozama, antimetabolitima, alkilirajućim agensima ili zračenjem.**

Budući da se populacija starijih u Hrvatskoj povećava i zbog sve češće pojave rezistencije na penicilin i druge antibiotike, pneumokokno cjepivo ima važnu ulogu u produljenju životnoga vijeka te unapređenju zdravstvene zaštite starijih ljudi.

(Više info: www.stampar.hr)

AKCIJA

VOLONTERI I BESKUĆNICI PALE ULIČNE SVJETILJKE

HUMANITARNOM akcijom Volonterski centar Zagreb s Gradskim uredom za zdravstvo pomogao beskućnicima



Volonterski centar Zagreb (VCZ) 5. prosinca velikom je humanitarnom akcijom "Volonteri i beskućnici pale Ulične svjetiljke" održanom u sklopu promotivne kampanje "Mjesec darivanje i volontiranja" obilježio Međunarodni dan volontera. Akcija je organizirana u partnerstvu s Gradom Zagrebom, Gradskim uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, a pokrovitelj koji je omogućio kupnju toplih jakni s logom Uličnih svjetiljki za beskućnike te ručak i osvježenje za sve uključene u akciju bio je T-Hrvatski Telekom.

Volonteri i volonterke VCZ-a i partnerskih organizacija zajedno su s beskućnicima prodavali časopis „Ulične svjetiljke" na sedam lokacija u gradu Zagrebu kako bi promovirali kupnju časopisa među građanima. Ukupno 13 timova, koje su činili po dva volontera i jedan beskućnik, prodavali su časopis na Trgu bana Jelačića, Cvjetnom trgu, Importanne galeriji, Glavnom kolodvoru, Trešnjevačkom trgu, Ciboni i Studentskom centru te Autobusnom kolodvoru.

U akciju je bilo uključeno ukupno 34 volontera VCZ-a, Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske soli-

PRODAJA ČASOPISA
Volonterka iz X. gimnazije prodavala je 'Ulične svjetiljke' na više lokacija u gradu Zagrebu



Obilježen Međunarodni dan osoba s invaliditetom



Međunarodni dan osoba s invaliditetom diljem svijeta slavi se 3. prosinca, a Grad Zagreb je i 2008. organizirao proslavu koja se održala dan ranije u Koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog. S obzirom na to da se 2. prosinca obilježava dan Ustanove za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom (URIHO), Povjerenstvo za osobe s invaliditetom Grada Zagreba, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje i sam URIHO organizirali su, već tradicionalno, cjelodnevno druženje u Lisinskom. U sklopu cjelodnevnog događanja održan je okrugli stol na kojemu je prezentirano idejno rješenje projekta kompleksa URIHO-a i Doma za osobe s tjelesnim invaliditetom na Kajze-



GRAD ZAGREB je 2008. proslavu organizirao u KD Vatroslava Lisinskog



VOLONTERI i beskućnici s časopisom 'Uličnе svjetiljke' koji čitatelju približava život beskućnika

darnosti, IX. i X. gimnazije, zaposlenici tvrtki T-Hrvatski Telekom, TPA Horwath, braća franjevci, te ukupno 13 beskućnika.

Prodana su 843 primjerka časopisa. Nakon prodaje sudionici akcije okupili su se na ručku i toplim napitcima u samostanu na Kaptolu 9, gdje su se družili uz pjesmu franjevaca s Kaptola i Ivana Mikulića koji se kao volonter pridružio prodaji časopisa.

''Uličnе svjetiljke'' su časopis koji čitatelju približava život beskućnika i koji smiju prodavati isključivo beskućnici. Cijena časopisa je osam kuna, od čega pola ostaje prodavaču - beskućniku dok se od druge polovice tiskaju novi primjerci. Izdavanje časopisa pokrenuo je franjevački svjetovni red s Trsata u cilju smanjenja broja beskućnika i poboljšanja njihovih životnih uvjeta. Navečer su se volonteri i partneri VCZ-a okupili u klubu Purgeraj na „Volonterijadi 2008." i koncertu Kočani – Picikato orkestra kojom su im prigodom dodjeljene zahvalnice za podršku u protekloj godini.



STRUČNJACI Zamjenica gradonačelnika Ljiljana Kuhta Jeličić s mnogobrojnim stručnjacima na okruglom stolu

rici, što je jedan od najvećih gradskih projekata koji će na jednom mjestu ujediniti proizvodni, upravni, rehabilitacijski i športski dio potreba osoba s invaliditetom. Na okruglom stolu sudjelovali su zamjenica gradonačelnika, Ljiljana Kuhta Jeličić, Marinka Bakula-Anđelić, predsjednica Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba i pomoćnica pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo, ravnatelj URIHO-a Josip Držaić te Ivan Galić, arhitekt koji je osvojio prvu nagradu na Natječaju za idejno arhitektonsko rješenje. Prije okruglog stola, organizirani su izložbeni štandovi na kojima su se mogli kupiti umjetnički radovi udruga, ustanova i radionica osoba s invaliditetom, a druženje je završeno svečanim koncertom na kojemu su, uz pratnju Vojnog orkestra, nastupili brojni izvođači. Kao i svake godine, i ove se pridružio gradonačelnik koji je najavio nove projekte i mjere u području odgoja i obrazovanja, zdravstvene i socijalne zaštite, mobilnosti, pristupačnosti i stanovanja, zapošljavanja, rada i profesionalne rehabilitacije koje će biti na dobrobit svih građana.

Novi odjel u bolnici Sveti Duh



GRADONAČELNIK pri otvorenju odjela

Krajem studenoga 2008. Opća bolnica Sveti Duh postala je bogatija za Odjel hematologije i flebologije koji se prostire na 350 četvornih metara, s ukupno 18 kreveta, a u čiju je izgradnju i opremljenost uloženo oko pet milijuna kuna. Svečanom otvorenju prisustvovao je gradonačelnik Milan Bandić koji je naglasio da bolnica konstantno napreduje jer se dograđuje, uređuje i oprema.

Humanitarna akcija Caritasa

Gradonačelnik Milan Bandić kupnjom božićnog drvca sudjelovao je u humanitarnoj akciji Hrvatskog Caritasa Za 1000 radosti 2008., održanoj 13. prosinca 2008. godine na Trgu Petra Preradovića. Prodajom božićnih drva-



AKCIJA Hrvatskog Caritasa 'Za 1000 radosti' održala se na Trgu Petra Preradovića

ca, koja već tradicionalno daruju Hrvatske šume, prikupljana su sredstva za najsiromašnije obitelji u Hrvatskoj. Osim školaraca akciji su se ovaj put odazvali i svi dječji vrtići Grada Zagreba pod sloganom djeca za djecu. S ciljem da se blagdani, diljem Hrvatske, uljepšaju upravo onoj djeci i obiteljima kojima je to doista najpotrebnije, Akcija je bila posvećena kvalitetnijem komuniciranju, osobito među djecom i mladima.



Kako zaštititi obitelj u slučaju nesreće?

1 Gdje će se naći članovi vaše obitelji kad dođe do nesreće? Mogu biti bilo gdje: na poslu, u školi, u vozilu. Kako ćete naći članove obitelji i znati jesu li vam djeca na sigurnom?

2 Nesreće dolaze iznenada i bez upozorenja. Možda ćete se morati evakuirati iz četvrti u kojoj stanujete ili ćete ostati zatočeni u vlastitom domu. Što ćete učiniti ako ostanete bez osnovnih komunalnih usluga – vode, plina, struje, telefona? Pomoć će stići nakon nesreće, no morate znati da pružatelji pomoć nisu u mogućnosti biti odmah svakom na raspolaganju.
Obitelji mogu i moraju izaći na kraj s nesrećama pripremajući se unaprijed. Slijedite korake navedene u ovome letku kako biste izradili svoj obiteljski plan neophodan u slučaju nesreće. Znati što napraviti je najbolja zaštita.

Zalihe neophodne za slučaj nesreće

Čuvajte zalihe u kući kako biste mogli osigurati osnovne potrebe obitelji kroz najmanje tri dana. Nabavite opremu potrebnu u slučaju nesreće. Oprema treba sadržavati i stvari koje će biti neophodne u slučaju evakuacije. Spremite zalihu u čvrste i lako nosive posude poput ruksaka ili kanti s poklopcem.

Zaliha treba sadržavati:

1 Pitku vodu i hranu koja se neće pokvariti za najmanje 3 dana;
2 Komplet obuće i odjeće po osobi i jednu deku ili vreću za spavanje po osobi;
3 Pribor za prvu pomoć i propisane lijekove za sve članove obitelji;
4 Baterijski radio aparat, baterijske svjetiljke i veće količine rezervnih baterija;
5 Rezervne ključeve osobnog vozila, kreditne kartice ili čekove;
6 Sredstva osobne higijene;
7 Posebna sredstva neophodna za djecu, starije ili članove obitelji s posebnim potrebama;
8 Rezervne naočale.

Sve važne obiteljske isprave držite u vodonepropusnim posudama. Komunalni priključci – utvrdite gdje se u stanu nalazi glavna razvodna kutija električne energije, glavni ventil za vodu i plin. Naučite isključiti navedene komunalije. Isto trebaju znati i ostali u obitelji. U blizini ventila držite odgovarajući alat.
Isključite komunalne priključke ako sumnjate u oštećenje instalacija ili ako ste dobili takvu uputu. U slučaju iskapčanja plina za ponovno uključivanje bit će vam potrebna stručna pomoć.

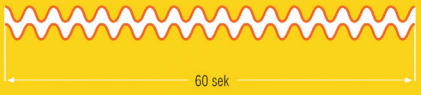
ZNAKOVI ZA UZBUNJIVANJE

Znakovi za uzbunjivanje stanovništva

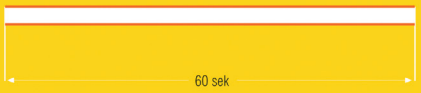
Upozorenje za nadolazeću opasnost



Neposredna opasnost



Prestanak opasnosti



Znak za uzbunjivanje vatrogasnih postrojbi i drugih snaga zaštite i spašavanja

Vatrogasna opasnost



GRAD ZAGREB
Ured za upravljanje u hitnim situacijama
uhs@zagreb.hr
www.zagreb.hr

DRŽAVNA UPRAVA ZA ZAŠTITU I SPAŠAVANJE
Područni ured za zaštitu i spašavanje Zagreb
puzs-zagreb@duzs.hr
www.duzs.hr

Vaše komentare šaljite na e-mail adresu: uhs@zagreb.hr ili poštom na adresu: UHS, Ilica 5, 10000 Zagreb

4 KORAKA DO SIGURNOSTI

1. USTANOVITE ŠTO SE SVE MOŽE DOGODITI

Kako biste dobili obavijesti o mogućim opasnostima kontaktirajte lokalni ured za upravljanje u hitnim situacijama i Državnu upravu za zaštitu i spašavanje.

- Saznajte koje su najvjerojatnije opasnosti koje prijete. Pripremite se za svaku od njih;
- Naučite raspoznavati znakove za uzbunjivanje;
- Saznajte kako ćete pomoći starijima i osobama s posebnim potrebama;
- Raspitajte se o planovima u slučaju nesreće na radnom mjestu, školi, vrtiću ili drugom mjestu gdje članovi vaše obitelji provode svoje vrijeme;
- Pobrinite se za kućne ljubimce.

2. NAPRAVITE VLASTITI PLAN U SLUČAJU NESREĆE

Sastavite i raspravite s članovima obitelji razloge zbog kojih se treba pripremiti za slučaj nesreće. Djeci je potrebno objasniti opasnosti od požara, teških vremenskih nepogoda ili potresa. Izradom plana podijelit ćete odgovornosti i radne zadatke.

- Razgovarajte o mogućim nesrećama. Svim članovima potrebno je pojasniti koji su postupci za svaki slučaj posebno.
- Odredite dva mjesta za sastajanje nakon nesreće. Moguće mjesto je ispred vaše kuće (u slučaju da je riječ o nagloj nesreći poput požara) i izvan susjedstva (u slučaju da se niste u mogućnosti vratiti se kući). Svatko mora znati lokaciju i adresu gdje ćete se sastati.
- Zamolite prijatelja ili rodaka izvan mjesta gdje stanujete da budu obiteljski kontakt. Naime, ponekad je nakon nesreća lakše dobiti međugradsku telefonsku vezu nego gradsku ili mobilnu vezu. Tako svi članovi mogu javiti gdje se nalaze, naravno uz uvjet da svi znaju kome se trebaju javiti.
- Dogovorite se što ćete napraviti u slučaju evakuacije.

3. NAPRAVITE POPIS S POTREBNIM PODACIMA ZA SVAKOG ČLANA OBITELJI

- Broj telefona službe 112 koju je potrebno alarmirati (policija, vatrogasci, hitna pomoć itd.).
- Naučite djecu kada i kako da zovu broj 112 kako bi zatražila pomoć.
- Naučite odrasle članove obitelji isključiti vodu, struju i plin na glavnim ventilima.
- Provjerite imate li odgovarajuća osiguranja (ponajprije zdravstveno) i osigurajte svoju imovinu.
- Naučite svakog člana obitelji rabiti aparat za gašenje požara.
- Ugradite detektore dima u kući, naročito uz spavaće sobe.
- Ustanovite gdje su najveći rizici u vašem domu.
- Napravite odgovarajuće zalihe i opremu neophodnu u slučaju nesreće.
- Naučite pružati prvu pomoć.
- Odredite putove evakuacije iz vašeg doma. Nađite više mogućih izlaza iz svake sobe.
- Pronađite najsigurnije prostore u vašem domu za svaki tip nesreće.

4. VJEŽBAJTE I ODRŽAVAJTE PLAN

- Provjeravajte znanje djece svakih 6 mjeseci kako bi što bolje zapamtila potrebne mjere i postupke.
- Provodite vježbe postupaka u slučaju nesreća.
- Zamijenite vodu koju ste uskladištili svaka 3 mjeseca, a hranu svakih 6 mjeseci.
- Testirajte i održavajte aparat za gašenje požara sukladno uputama koje je dao proizvođač.
- Ako imate detektor dima, redovito provjeravajte baterije.

Susjedi pomažu susjedima

Surađujući sa susjedima možete spasiti živote i imovinu. Sastanite se sa susjedima i isplanirajte kako će se susjedstvo ponašati nakon nesreće dok ne dođe pomoć. Znanje svakog pojedinca (medicinsko, tehničko itd.) može pomoći u slučaju nesreće i u skrbi za susjede koji imaju posebne potrebe. Napravite i zajedničke planove za brigu o djeci u slučaju da roditelji nisu u mogućnosti doći kući.

Umanjite razinu rizika u domu

Za vrijeme nesreća uobičajeni predmeti u kućanstvu mogu uzrokovati povrede ili štetu. Sve što se može micati, pasti, puknuti ili uzrokovati vatru predstavlja rizik u vašem domu. Primjerice, polica s knjigama može pasti. Pregledajte svoj dom jednom godišnje i popravite sve ono što možda nije dobro pričvršćeno i predstavlja rizik.

Evakuacija

Evakuirajte se odmah ukoliko je to službena uputa:
- slušajte radio i pratite upute koje su dale ovlaštene osobe;
- obucite odjeću koja će vas zaštiti i otporne cipele;
- uzmite zalihe koje ste pripremili;
- zaključajte dom;
- za izlazak koristite puteve koje su odredili nadležni organi. Ne koristite druge puteve ni prečace zato što je moguće da su neka područja opasna ili neprohodna.

Ako dođe do nesreće, ostanite mirni i strpljivi. Počnite primjenjivati plan. Pregledajte ozlijeđene te pružite prvu pomoć ranjenim i pomozite ozbiljno ranjenim osobama. Pratite radijski program kako biste čuli vijesti i upute nadležnih službi.

Pozorno pratite znakove za uzbunjivanje. Nadležne službe informacije daju preko javnih sredstava informiranja (TV, radio). U slučaju da se proglasi evakuacija, postupite prema naputcima. Nosite odjeću koja će vas zaštiti i čvrste cipele.

Utvrdite stupanj oštećenja vašeg doma:

- rabite baterijske svjetiljke – ni u kojem slučaju ne palite šibice ni električne prekidače ako postoji opasnost od oštećenih instalacija, naročito plina;
- pogledajte postoji li vatra, opasnost od vatre ili neki drugi rizik za kuću;
- obratite pozornost na miris plina. U slučaju da osjetite miris, isključite plin na glavnom ventilu, otvorite prozor i neka svi napuste prostor;
- zatvorite sve druge oštećene komunalne priključke;
- počistite prolivene lijekove, kemikalije, benzin i druge zapaljive tekućine što prije.

Zapamtite

- ograničite kretanje;
- nazovite svoj obiteljski kontakt. Nakon što ste se javili, ne koristite više telefon, osim ako je to zaista neophodno;
- provjerite što je sa susjedima, a naročito sa starijim i osobama s posebnim potrebama;
- budite sigurni da imate odgovarajuću zalihu vode u slučaju da vodoopskrba nije u funkciji;
- izbjegavajte oborene električne vodove.