ISSN 1845-562X

EPOHA ZDRAVLJA

BROJ 12 GODINA IV ZAGREB, LISTOPAD 2008. HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA

Medijski pokrovitelj izdanja EPH

Povezani zdravljem

Hrvatski prvaci zdravlja

Moja veteranska pozicija u pokretu Zdravih gradova dozvoljava mi kazati da je najveći izazov projekta Zdravi grad uspješno se obratiti baš Vama, stanovnicima naših gradova, zaintrigirati Vašu maštu i pomoći Vam ostvariti Vaš grad iz snova – onakav u kojem biste voljeli živjeti. To jest bit ovoga pokreta, vizija koja nas, javnozdravstvene liječnike, psihologe, urbaniste i druge profesionalce okupljene oko Zdravih gradova pokreće već dvadeset godina. Razlika između onoga što grad jeste i onoga što bio mogao biti je područje rada projekta Zdravi grad. A kako to postati? I koji su to hrvatski zdravi gradovi? I zašto su baš oni »zdravi« ili zdraviji od drugih? Odgovore na ta i slična pitanja pokušali smo doznati otvarajući Ligu zdravih gradova. Iako postoje nagrade, naša Liga nije bila prvenstveno natjecateljska. Bila je istraživačka. Još 1996. godine naš novinar, gospodin Duško Popović, napisao je: »Ako bi trebalo izabrati pticu koja bi simbolizirala Zdravi grad, onda bi to svakako trebala biti roda. Hrvatska mreža zdravih gradova ne diže se iz pepela poput feniksa, već donosi nove ideje i novi život, baš kao roda!« I upravo tako kroz samoprocjenu i ocjenu istih, putem Lige, željeli smo utvrditi što je to dobroga u proteklih pet godina svojim građanima donio projekt Zdravi grad i Zdrava županija.

Gradovi i županije, članovi Hrvatske mreže zdravih gradova, sami su odabrali kriterije uspješnosti po kojima će se nadmetati. Ukratko, svaki je grad ili županija, sudionik Lige, trebao predočiti postignute rezultate u pet područja. Demonstrirati visoku razinu postojanja političke podrške projektu Zdravi grad ili Zdrava županija u smislu praktičnog, a ne samo deklarativnog prepoznavanja zdravlja kao vrijednosti grada. Dokazati da je u stanju osigurati organizacijske i financijske resurse za provođenje projekta te o njegovom provođenju redovito i transparentno obavještavati vlastitu sredinu i hrvatsku javnost. Dokumentirati postojanje dokumenata i politike »razvoja zdravlja« te aktivnosti iz kojih se vidi da se usvojena politika zdravlja prevodi u djelovanje. Demonstrirati sposobnost učenja i usvajanja »tehnologije« zdravoga grada i zdrave županije te dokazati spremnost na suradnju i sposobnost suradnje s drugima.

I pročitajte, što je donijela roda?

Poreč – zdravi grad, pobjednik Lige zdravih gradova Hrvatske 2008. godine, pokazao je kako izgleda grad sinergije i zdravlja. Od njega možemo naučiti kako mobilizirati intelektualni potencijal grada za dobrobit zajednice. Rijeka je pokazala kako izgleda grad koji socijalnu osjetljivost ima kao svoj zaštitni znak. Split nas je naučio kako izgleda grad partner građanskom sektoru. Metković – zdravi grad, čarobnjak među zdravim gradovima, uči kako s malo novca odraditi velike stvari. Labin je model kako izgleda grad promicanja demokracije i odgovornoga građanstva. Vinkovci su grad zdravog urbanog planiranja, koji nas uči kako tradiciju i prošlost ugraditi u budućnost. Dubrovnik je grad brige o djeci i mladima s propopulacijskom politikom koja daje rezultate. A Opatija otkriva kako je odgovorna uprava tajna vječne mladosti »stare dame«.

Zavidne rezultate pokazuju i Zdrave županije, Istarska, pobjednica Lige zdravih županija Hrvatske 2008. godine, pokazuje kako je to županijski tim za zdravlje dobri duh stanovnika istarske županije, Krapinsko-zagorska kako kvalitetna uprava i politika mogu dati dobre rezultate, Primorsko-goranska županija kako se iz zelenog u plavo može stvoriti svijet u kojem se živi zdravo i Međimurska kako se to bukvalno pokreće ljude.

Kada sve to pročitate, molim vas odlučite – želite li i vi imati Zdravi grad u svojoj sredini.

Doc. dr. sc. Selma Šogorić
nacionalna koordinatorica
Hrvatske mreže zdravih gradova
ssogoric@snz.hr

Sjećanja tete Nori

U potrazi za odgovorom što naši sugrađani treće životne dobi misle o Poreču, gradu kojega više od ostalih imaju pravo zvati svojim, šećući hodnicima novog porečkog Doma za starije i nemoćne osobe, srećemo gospođu Eleonoru Brajković. Teta Nori, kako je prozvana u djetinjstvu, a danas ju od milja zovu svi, od prijatelja do osoblja Doma, rođena je sada već daleke 1926. g. u mjestu Nova Vas, udaljenom sedam kilometara od Poreča.

Teta Nori, najstarija od petero djece, od najranijih je dana bila naviknuta na rad, skromnost i samozatajnost zbog koje joj je na početku razgovora potreban sitan poticaj, poneko pitanje, nakon čega se sjećanja i riječi počinju nizati sami od sebe, prizivajući slike koje se bitno razlikuju od panorame današnjeg Poreča koja se nazire kroz prozor Norine sobe.

Najranija sjećanja vode nas u vrijeme odrastanja u mnogočlanoj obitelji koja je zemlju obrađivala zajedničkim trudom svih članova, od najstarijih pa do djece. Osjećaj poštovanja, ali i nužnosti brige o starijima, djeca su usvajala kroz svakodnevni suživot s djedovima i bakama, gdje su oni u krugu vlastitih ognjišta imali svoje mjesto za život i rad. Uz osjećaj obiteljskog zajedništva, upravo lik djeda – nona Anđela – zauzima posebno mjesto u sjećanjima tete Nori. »Nono bi gotovo uvijek odabrao mene, kao najstariju, da mu pravim društvo i pomažem u polju«, pripovijeda nam, »strog ali pravedan, nono je bio čovjek koji je djelima jednako koliko i riječima prenosio svoju životnu mudrost i vrijednosti na mlađe članove obitelji«. Iz toga vremena, kad se pješice odlazilo do Poreča, Nori se prisjeća i stare zgrade u kojoj se danas nalazi dječji vrtić, a tada se nalazio Dom za starije osobe i nezbrinutu djecu koji je zatvoren pedesetih godina prošlog stoljeća. U njemu su boravili, kako kaže, samo oni koji nisu imali obitelji koja bi se brinula o njima. U očima u kojima život plamti preko 80 godina nailazimo na suvremeni pogled na svijet i prilike oko sebe. Teta Nori smatra kako današnja struktura obitelji, tempo života i rada ne dozvoljavaju mladima da se za svoje starije brinu na načine poznate iz njezine mladosti. Zato je i mlađima i starijima lakše danas, kada znaju da djeluje porečki Dom.

Odrastanje je za Nori značilo zasnivanje obitelji, ali i borbu za samostalnost i ravnopravan položaj u društvu, rad u tiskari te na brojnim drugim poslovima kao i trajno preseljenje u Poreč. Ranije Nova Vas, a potom Poreč, mjesta su u kojima se Eleonora Brajković osjeća kao svoj na svome dok hoda ulicama, parkovima i trgovima koje je i sama, kako to s ponosom ističe, obnavljala po svršetku II. svjetskog rata. Park Olge Ban, koji se nalazi ispred njezina nekadašnjeg stana, prije rata bio je, kaže, vala koju smo mi građani Poreča nasuli materijalom porušenih kuća i pretvorili u park koji je sve do danas ostao omiljeno igralište djece i zelena oaza za predah brojnih šetača.

Ono što ju danas raduje jest činjenica da se i u 81. godini može osjećati ravnopravnom građankom svoga grada jer u očima svojih mlađih sugrađana, na ulici ili njoj omiljenoj tržnici nikada nije vidjela ili osjetila neprihvaćanje i omalovažavanje, bilo zbog svoje životne dobi, bilo zbog svih onih sitnih različitosti, koje nas čine posebnima, a opet tako sličnima. Kao što bi to rekli učenici OŠ Joakima Rakovca iz Sv. Lovreča, u svom igrokazu kojim su se nedavno predstavili u Domu za starije – »Zač smo svi drugajči, a jopet tako jednaki«.

Teta Nori kaže kako o vlastitoj starosti nije imala vremena razmišljati pa je se nije ni bojala, stigla je, čini joj se, sasvim prirodno i kao takvu ju je i prihvatila. Iako se zbog relativno lošeg zdravstvenog stanja i potrebe za stalnom njegom prije šest mjeseci odučila preseliti u Dom, i u poznoj životnoj dobi željna je novih znanja i iskustava. Od preseljenja, vratila se čitanju, užitku iz mladih dana, koji je u vrijeme brige za obitelj napustila zbog nedostatka vremena. Osobitu pažnju poklanja knjigama koje govore o Poreču i okolici i brojnim promjenama koje su ga kroz povijest snašle, a kojima je dijelom i sama svjedočila. Žarom istraživača uspoređuje tuđim očima viđeno i zapisano i osobna iskustva.

S pozitivnim životnim stavom, prihvaćajući život u njegovoj punini, zajedno sa svim promjenama koje donosi – kako nama samima, tako i našem okruženju, teta Nori kao jedna od novijih stanara Doma za starije i nemoćne osobe Poreč zajedno s tisućljetnim gradom u kojem je provela čitav svoj život, iako naizgled u dubokoj starosti, nalazi se na novom početku. Grad Poreč je teti Nori i ostalim svojim starijim sugrađanima izgradnjom ovog modernog i funkcionalnog Doma pružio mogućnost proživljavanja zrelih godina na dostojanstven način, uz odgovarajuću skrb, ljudsku toplinu i ljubaznost osoblja.

Maja Sloković,
dipl. socijalna radnica u Domu za starije i nemoćne osobe Poreč

Informatika za treću životnu dob

Od 2005. godine riječki umirovljenici i starije osobe mogu stjecati znanja iz informatike na besplatnim informatičkim tečajevima u organizaciji Grada Rijeke, u okviru projekta Rijeka – digitalni grad. U devetnaest sjedišta Mjesnih odbora na području Rijeke osigurana je informatička infrastruktura za pristup kompjutorima i internetu, koja građanima omogućuje dvosmjernu komunikaciju s gradskom upravom, on-line informacije i on-line usluge putem Portala Grada. Time je uspostavljena osnovna mreža javnih mjesta pristupa internetu. Do sada je na ovim tečajevima sudjelovalo više od 1100 umirovljenika i starijih osoba.

Rijeka je grad u kojem živi oko 37.000 umirovljenika, a Udruga umirovljenika Rijeke, koja je osnovana još davne 1946. godine, broji oko 7000 članova.

Od 2005. godine Udruga umirovljenika Rijeke animira svoje članove kako bi se i oni u što većem broju uključili u informatičku izobrazbu, tako da po Mjesnim odborima postoje već i liste čekanja za pojedine cikluse tečaja informatike, što govori da postoji veliki interes umirovljenika za predmetnu izobrazbu.

Motivi za informatičko opismenjavanje osoba starije dobi su različiti, od osobnih interesa za koristan rad na kompjutoru, do interesa da zajedno s unucima igraju igrice. Naime, u doba radnoga vijeka sadašnjih umirovljenika informatika je u njihovim radnim obvezama bila malo ili nikako zastupljena. Danas, međutim, svi želimo biti informatički pismeni. Era zapisivanja i evidentiranja u bilježnice je prošla, da ne govorimo da internet u doba aktivnoga rada umirovljenika nije ni postojao. Danas je neophodno biti informatički pismen, a to pruža i veliko zadovoljstvo i zabavu.

Udruga preporučuje svim umirovljenicima i starijim osobama da se u svojoj trećoj ili, kako volimo reći, »zlatnoj dobi« aktiviraju što je moguće više i na što više načina, onako kako im osobne sposobnosti dopuštaju i okruženje omogućuje.

Riječki umirovljenici i u tom pogledu su posebni, aktivni i vrlo živahni.

Ankica Perhat
pročelnica za zdravstvo i socijalnu skrb
Grada Rijeke

Ja sam Ana Turak, rođena Srdoč, po struci diplomirana ekonomistica. Rođena sam u Rijeci, 24. kolovoza 1944. godine, a stanujem u Pionirskoj 56 (Kantrida). Školovanje sam započela i završila u Rijeci. Diplomirala sam 1981. godine na Ekonomskom fakultetu u Rijeci. Udana sam, imam supruga i dvoje odrasle djece, sina i kćerku, koji imaju svoje obitelji, pa tako imam i četvero unučadi. Cijeli svoj radni vijek provela sam u Brodogradilištu 3. MAJ u Rijeci, obavljajući poslove i zadatke u području vanjske trgovine. Tijekom godina rada raspoređivana sam na razne referentske, pa sve do rukovodećih pozicija u odjelima nabave, prodaje i razvoja, a sve sukladno vlastitim sposobnostima i stručnom znanju. Umirovljena sam 1. studenoga 1991. godine. I nakon umirovljenja sam vrlo aktivna članica društva, pa sam tako učlanjena u razne umirovljeničke i ostale udruge. Članica sam i tajnica Kluba umirovljenika 3. MAJ, dopredsjednica podružnice Kantrida, članica Izvršnog odbora Matice umirovljenika Primorsko-goranske županije, te članica Udruge računovođa Hrvatske i Društva dobrovoljnih davalaca krvi. Dugogodišnja sam dopredsjednica Udruge umirovljenika Rijeke, Kružna 5, a od rujna 2006. godine aktivno sam obavljala dužnost v.d. predsjednice Udruge. U travnju ove godine, na redovnoj izbornoj Skupštini Udruge umirovljenika Rijeke, izabrana sam za predsjednicu s mandatom od četiri godine.

Sa zadovoljstvom mogu reći da sam s uspjehom završila program usavršavanja MICROSOFT WINDOWS i WORD, Osnove interneta i korištenje Portala Grada Rijeke, u trajanju od 40 sati, u svibnju 2005. godine, što mi je omogućilo nesmetano korištenje interneta i rad na kompjutoru, jer u doba prije mojeg umirovljenja znala sam raditi na kompjutoru, ali koristeći jezike i programe koji su tada bili poznati, poput fortrana, cobola, lotusa 123, a Windowsi tada nisu ni postojali, kao ni internet.

Vrlo sam zadovoljna načinom educiranja i obučavanja. Predavači su imali izuzetno strpljenje s nama, osobama treće dobi, pri objašnjavanju i prezentiranju programa i svih pojmova, te neovisno o našem prijašnjem znanju, vještinama i sposobnostima, koje su sada takve kakve jesu, nisu nastavljali s izobrazbom, a da prije toga svi polaznici nisu savladali sve što je trebalo savladati u danom trenutku.

Mnogi polaznici nakon odmaka od nekoliko godina od prvoga informatičkog tečaja, izražavaju želju za nastavkom izobrazbe ili na sljedećem nivou, a neki su pak mišljenja da bi im i ponavljanje osnovnog programa bilo korisno. Kako personal kompjutori ili popularno PC nesmiljeno osvajaju naša domaćinstva, komunikacija putem interneta postaje vrlo korisna za populaciju starije dobi, pogotovo onog dijela koji je manje pokretan. Naime, putem interneta mogu plaćati sve mjesečne obveze i ne trebaju stajati u redu, ni u Elektroprimorju, niti na FINI, već lijepo iz fotelje podmirivati dospjele obveze, a da ne govorimo o mogućnosti komuniciranja putem interneta i e-maila, s cijelim svijetom, i to sve uz minimalnu naknadu. Informatička pismenost zahtijeva i od nas, osoba treće dobi, svladavanje komuniciranja s okolinom na danas primjereni način, a to je putem PC-a i interneta. Tako možemo dobiti informacije o raznim službama, dokumentima i obrascima, namjeni dokumenta, službi odgovornoj za obradu obrazaca, radnom vremenu službe koja prima obrasce, osobama za kontakt u slučaju problema s obrascem, pa i popis obrazaca i obrasce koje prikupljaju i obrađuju institucije koje nisu u nadležnosti Grada Rijeke.

Ja osobno, putem interneta i uz svoj e-mail vrlo brzo i lako se dopisujem sa svojim poznatim seniorima iz Neussa iz Njemačke, Schalone de Schampagna u Francuskoj i sa svim svojim rođacima u Americi.

Treba istaći da se priključkom na internet mogu obavijestiti o svemu što me zanima i o čemu želim nešto više znati.

Hvalevrijedna je inicijativa Grada Rijeke da u informatičkom smislu opismeni osobe treće dobi i da im na taj način omogući kontaktiranje sa cijelim svijetom.

Preporučujemo svim zainteresiranim osobama treće dobi da se uključe u predmetnu izobrazbu tijekom ove i idućih godina, bilo preko Udruge umirovljenika Rijeke, bilo putem svojih udruga, klubova i podružnica ili pak Mjesnih odbora, bar zbog mogućnosti da sa svojim unucima mogu igrati razne vrlo zanimljive, poučne i zabavne igrice na kompjutoru, za što je ipak neophodna bar minimalna informatička pismenost.

Mi umirovljenici sretni smo što živimo u gradu Rijeci, koji nam omogućuje sve ovo, i to besplatno.

Zašto je Split sretan i Zdravi grad

O životu u Splitu i o značenju projekta Split – zdravi grad, često govore njegovi stanovnici. »Split je grad koji u kontinuitetu živi 1700 godina, i to sigurno znači da dosta toga funkcionira dobro. Do sada se uvijek inzistiralo na imidžu Splita kao tranzitnog centra, ali mi vjerujemo da je to pogrešno. Split ima sve preduvjete da bude pravi turistički grad. Pa tu je jedan stari centar grada s tolikim kulturnim i povijesnim vrijednostima. Turist može iz Splita odlaziti na izlete na Brač, Hvar, Vis, može otići u Sinj, Solin, na Mosor, Omiš, na Cetinu na rafting, u Trogir, a na kraju Split je i jedan veliki mediteranski grad sa svim onim što veliki grad turistu može pružiti. Druga je velika vrijednost Sveučilište i to je jedan strašan potencijal, jer tu se stvaraju mladi obrazovani kadrovi i to treba koristiti. Tu je sada i Radman. Treba dakle raditi na razvoju koji će se temeljiti na čistim tehnologijama, na proizvodnjama koje se temelje na znanju, u kojima se ljudi onda mogu zapošljavati«, kaže Željko Jerkov, a Vedran Matošić dodaje: »Kada sam radio materijal za turističke ture po gradu, htio sam nešto slično napraviti i za Marjan. Postoji niz sadržaja koje bi trebalo obići, od židovskog groblja, crkvice sv. Nikole, sv. Jere, Zoološkog vrta, Bena. Trebala bi na svakoj od tih lokacija biti osoba koja će turista upoznati s važnošću objekta, ispričati priču. Trebalo bi urediti Zoološki vrt, upoznati ljude kako postoji mogućnost iznajmljivanja bicikala. Takvi sadržaji se mogu ponuditi i poslovnim ljudima za popodnevnu rekreaciju. Split se diči time da je grad kulture, međutim jedino što ga uistinu razlikuje od svih ostalih gradova je – živa rimska Palača! No, dok se još barke vide ispred Rive, ima nade! Dok se suši roba u gradu – Palača živi! Moramo ostaviti život u palači! Treba shvatiti da je to prioritet«.

Ivan Gašpić Kljaković ističe: »Mogu reći da sam ponosan što sam dio Splita i da je Split predivan grad s kojim se svi ponosimo. Naravno da uvijek može bolje i da bi trebalo u potpunosti iskorijeniti loše ljudske navike i povećati ljudsku samosvijest o zdravlju i zdravom životu. Osobno sam sretan kad vidim Marjan pun rekreativaca i ovim putem apeliram na sve Splićane da se bave nekim sportom, jer moramo sačuvati izreku da je Split najsportskiji grad na svitu. Mislim da je Split u novom uzletu zadnjih godina i radujem se što je tako«. Slaven Bilić kaže: »Prednost Splita je njegova veličina. Kakav god posao da radite, opet svaki dan možete vidjeti dvojicu svojih prijatelja. Evo, ja živim na jednom kraju grada, na Pazdigradu, a Aljoša na skroz drugom kraju, na Mejama. Nema udaljenijeg kvarta. I to je na 5 minuta vožnje autom. Ne treba neka velika organizacija. Jednom sam išao prošetati od Pazdigrada do Žnjana. Pomalo sam došao do Zente, još malo, pa još malo, i došao sam do Matejuške (dio splitske Rive). Nevjerojatno je da je sve tako blizu«.

I Joško Belamarić naglašava važnost Dioklecijanove palače: »Stanje u Palači je već danas mnogo bolje nego pred samo desetak godina. Split je, naime, u zadnjih nekoliko godina postao možda najveće kulturno gradilište u Hrvatskoj. Obnovljeno je iz temelja više muzeja i galerija, kazališta i spomenika nulte kategorije, po rigoroznim konzervatorskim standardima rehabilitirano je nekoliko desetaka stanova u povijesnoj jezgri i tri-četiri manja hotela idealnog mjerila. Rekonstruirano je nekoliko stotina metara urbane infrastrukture, a grad je mnogo či-

šći i zeleniji. Ukratko, to je konačno postao prostor u kojemu ljudi žele boraviti i živjeti«. Dujomir Marasović tvrdi: »Splitska bolnica i splitsko zdravstvo sastavni su dio splitskog uspjeha i neuspjeha, splitskog progresa ili stagnacije. Kada splitska bolnica napreduje, napreduje i grad Split. Veseli nas što ćemo svojim udjelom pridonijeti svekolikom uspjehu grada, a pogotovo Splita kao zdravog grada«, a Vesna Zec dodaje: »Split je grad usmjeren dobrobiti svakog svog čovjeka, proaktivna zajednica u kojoj su zadovoljene sve zdravstvene i socijalne potrebe, društveno odgovorna sredina koja njeguje temeljne ljudske vrijednosti, te partnerstvom svih sektora ostvaruje visoku kvalitetu življenja i zadovoljstvo svih dionika«.

Ana-Mari Kljaković naglašava potrebu dodatnih ulaganja u dječje vrtiće: »Svake godine Grad Split osigurava sredstva za investicijsko i tekuće održavanje objekata splitskih vrtića, ali kako se radi o starijim objektima znatna sredstva se ulažu za održavanje i renoviranje njih samih, pa su tako okoliši vrtića na dugogodišnjem čekanju. Da okoliši dječjih vrtića što prije iz tužnih, zapuštenih i opasnih mjesta postanu vesela mjesta za igru djece, koja će poticati djecu da rastu i razvijaju se u velike ljude, koji će sutra voljeti svoj grad, trebalo se za pomoć obratiti građanima, tvrtkama, roditeljima, djeci… U travnju 2006. godine Grad Split je s UNICEF-om sklopio Sporazum o suradnji i od tada se donacijska akcija »Za svoje dite, Splite« nastavlja kao koordinirana akcija UNICEF-a i Grada Splita s ciljem da se u okviru globalne inicijative Gradovi-prijatelji djece stvaraju preduvjeti za zdravo i sigurno odrastanje djece i okružje naklonjeno djeci i njihovim potrebama sukladno Konvenciji Ujedinjenih naroda o pravima djeteta«.

Važna je uloga nevladinih udruga, poput Udruge Most, neprofitne organizacije iz Splita, osnovane u svibnju 1995. godine na inicijativu stručnjaka humanističkih djelatnosti sa ciljem unapređivanja življenja mladih i drugih dobnih skupina. Pokretačku energiju Udruge i njenih aktivnosti čini 40 volontera i 8 zaposlenih. Pomagački rad mladih volontera i stručnjaka Udruge (defektologa, socijalnog radnika, psihologa) usmjeren je na pružanje pomoći i psihosocijalne potpore mladima iz rizičnih grupa i njihovim roditeljima u okviru Pop-programa koji afirmira vršnjačku pomoć, a provodi se kontinuirano od 1999. godine. Aktivnosti Pop-programa pridonose sekundarnoj prevenciji rizičnog ponašanja mladih u gradu Splitu. Mladi s poremećajem u ponašanju uključeni su zbog otežanog funkcioniranja u školskoj i obiteljskoj sredini, a dio njih i zbog počinjenih kaznenih djela (krađa, teških krađa, počinjene materijalne štete, oduzimanja tuđe pokretne imovine, zlouporabe opojnih droga, bježanja i skitnje, nasilnog ponašanja, nanošenja tjelesnih ozljeda...).

Prof. emeritus Ivo Šimunović kaže: »Smatrao sam da je moja prvotna dužnost da tamo gdje živim i radim – i istražujem. Baveći se općim problemima urbanizma i ekonomije moj interes se uvijek svodio na regiju i moj grad. Za mene Split nikada nije bio samo onaj dio grada koji se vidi sa zvonika Svetog Duje. Split kao regionalni grad obuhvaća i sve stanovnike regije s kojima je povezan kao koncima. Radeći svoju doktorsku disertaciju, istraživao sam prošlost i budućnost Splita kao regionalnoga grada, tragajući za tim da saznam tko osjeća pripadnost kojemu gradu. Otkrio sam da što je grad osposobljeniji za zadovoljenje potreba, to više ljudi osjeća pripadanje njemu. Split ima makroregionalnu funkciju koje uopće nije svjestan, ali stanovnici regije gravitiraju njemu. Funkcija grada Splita kao regionalnog grada je organska. Grad i u selima treba gledati sebe. Sela ostaju gdje jesu, ali veliki dio svojih potreba zadovoljavaju u Splitu.« A dr. Rosanda Mulić ističe: »Projekt Zdravi grad afirmira holističku prirodu zdravlja, ukazujući na međuzavisnost fizičke, duševne, socijalne i duhovne dimenzije zdravlja, što je u skladu s definicijom zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije. Polazi se od pretpostavke da se zdravlje može postići zajedničkim naporima pojedinaca i skupina koje žive u gradu. Nitko od nas nije otok. Svi smo međusobno povezani, i na svakoga od nas se odražava ono što se događa u društvu, bila ta događanja pozitivna ili negativna. Ne možemo osporiti činjenicu da smo međusobno povezani – bolest našeg bližnjeg remeti kvalitetu života i nas samih. Split je, kao i čitava Hrvatska, još u razdoblju tranzicije, vremena koje nema mnogo milosrđa ni socijalne osjetljivosti. Ipak, postoji svjesnost o međuzavisnosti društvenih, ekonomskih i socijalnih događanja te utjecaja na zdravlje. Različite nevladine organizacije se jako trude da ovaj grad dovedu do razine da bude »po mjeri čovjeka«. Svatko od nas može dati svoj mali doprinos rješavanju ili sprječavanju nekog problema – učinimo to! Počnimo od sebe – odnos u obitelji, odnos prema sebi – fizička aktivnost i zdrava prehrana. Važno je započeti, a kasnije je već lakše«.

Split je suočen i s problemom ovisnosti, a o tome između ostalih brine i Splitska Liga za prevenciju ovisnosti (ex Liga za borbu protiv narkomanije), udruga građana koja se od svog osnutka 1995. godine bavi preventivnim oblicima rada koji uključuju savjetovanje i edukaciju djece, mladeži, roditelja, učitelja i drugih. U trinaest godina postojanja Liga je svojim stručnim aktivnostima nazočna u školskom miljeu. Njeni članovi su mahom stručnjaci s područja humanističkih znanosti koji se bave preveniranjem i suzbijanjem upotrebe psihoaktivnih tvari. Savjetovalište Lige za borbu protiv narkomanije otvoreno je radnim danom od 8 do 11 sati ili po dogovoru, osobno ili telefonom. Osnovne skupine korisnika su djeca i mladi, učitelji i stručni suradnici koji djeluju u odgojno-obrazovnim institucijama, ali i šira lokalna zajednica. A Katolička udruga Lovret za pomoć starijim i nemoćnim osobama, osnovana 1998. godine, okuplja oko 70 članova – volontera i sad skrbi za 301 stariju osobu. Programom »Pomoć u kući starijim i nemoćnim osobama«, koji je okarakteriziran kao trajan, Udruga je u svom desetogodišnjem radu ostvarila prepoznatljivo ime na području grada Splita i Splitsko-dalmatinske županije. Aktivnosti Udruge usmjerene su dobrobiti i kvaliteti življenja starijih i nemoćnih osoba te podizanju svijesti u društvenoj zajednici za potrebe ove skupine. Svakako je potrebno istaknuti i financijsku pomoć Grada Splita koji od početka djelovanja Udruge sufinancira program rada na temelju natječaja, a za izgradnju Doma Matošić iz gradskog proračuna do sada je izdvojeno 2.000.000,00 kn.

Marija Martinić
marija@uszg.org

Duško Popović
popovicdj@yahoo.com

Zdravi grad Metković

Projekt Metković – Zdravi grad nastao je 1990. godine, kao peti u Hrvatskoj. Prve godine su bile prave godine kušnje, u previranju vremena, smjenjivanju lijepih i teških dana, u vremenu prijetnji hrvatskom narodu, u vremenu borbe protiv zla i sile. Muški dio naše »zdravogradske ekipe« bio je na ratištu, a žene, svaka u svojoj djelatnosti, prepune boli i nade, znale su da im je najbolje oružje ljubav. Ušle su u veliku pustolovinu ljudskoga srca. Improvizirani župski Caritas bio je idealno mjesto da se ljudima udahne dio vlastitoga srca i tako ih se oživi. Veliki broj prognanih i izbjeglih pogoršao je ionako tešku materijalnu situaciju, ali ljudi su zaboravljali sebe i okretali se potrebnijima. Često se drhtavom rukom, sramežljiva lica, ponijela tek malena vrećica hrane, jer bilo je puno potrebnih. Ipak je svatko bio sretan, jer je dobio veliki osmijeh i topli stisak ruke, koji je spajao srca. Od srca...srcu... Svako srce isto vrijedi. Srce nema nacionalnu ni vjersku pripadnost, sva su srca bila dobrodošla. Tko je god srcem tražio, od Metkovića je srce i dobio!

Kad su materijalne rezerve presušile, tražili smo pomoć izvan granica domovine i odazvala se vrijedna ekipa iz Hamburga, na čelu s Dianom Lohr Matetić. Pritjecali su lijekovi, sanitetski materijal, razne potrepštine za bolesnike, higijenski materijal, odjeća, hrana...

Savjetodavni rad je postao svakodnevica, preko radiovalova, po školama, u Savjetovalištu Zdravoga grada. U maloj, provincijskoj sredini trebalo je naučiti ljude što je psihoterapija i koliko je u ta traumatska vremena potrebna za kvalitetu življenja. Savjetodavni rad je ostao kontinuiran za obitelj, sve vrste ovisnosti, oboljele od PTSP-a i članove njihovih obitelji, roditelje kronično oboljele djece, kao i antistresni programi za kronične bolesnike, zdravstvene i prosvjetne djelatnike, te prevencija obiteljskoga nasilja. Naš program prevencije ovisnosti prethodio je službenim školskim preventivnim programima prevencije. Formirali smo i prvo Gradsko vijeće mladih, ali i prvo Županijsko vijeće mladih, kao savjetodavna tijela vlasti za probleme mlade populacije.

Stručnjaci raznih profila (liječnici, defektolozi, psiholozi, učitelji različitih škola i profila) koji su vodili različite aktivnosti, uključili su se u edukacije, koje je dijelom financirala gradska vlast, dijelom Hrvatska mreža zdravih gradova, a velikim dijelom je to bilo osobno financijsko ulaganje u znanje. Edukacije stručnog, multidisciplinarnog, uglavnom volonterskog tima najveći su razlog kvalitete i osamnaestogodišnjega kontinuiteta našeg projekta.

Projekt Zdravi grad intenzivno se odvijao kroz dječje vrtiće, osnovne i srednje škole. To se pokazalo jako uspješnim, jer smo na taj način uključili veliki broj pripadnika lokalne zajednice (predškolce, školsku djecu, roditelje, odgajatelje, učitelje). Brza procjena stanja u lokalnoj zajednici, koju je provodio stručni tim Hrvatske mreže, pod vodstvom docentice Šogorić, pokazala je prioritete djelovanja, unapređenje života mladih, umirovljeničke populacije, očuvanje kulturnih tradicija grada i nezaposlenost. To je bio važan pokazatelj i gradskoj vlasti i pučanstvu o važnosti daljnjeg provođenja projekta.

Tijekom proteklih osamnaest godina surađivali smo s gradskom i županijskom vlasti, dječjim vrtićima, svim školama, Školskom zadrugom Crveni ždral, župskim uredima, medijima (lokalnim i županijskim radiopostajama, županijskom TV, predstavnicima svih novinskih kuća), Crvenim križem, Centrom za socijalnu skrb, MUP-om, različitim lokalnim i županijskim udrugama koje se bave promicanjem zdravlja i kulture življenja (osobe s posebnim potrebama, dijabetičari, žene operirane na dojci, ekolozi...), Domom zdravlja u Metkoviću, ZZJZ Dubrovačko-neretvanske županije, Medicinskim fakultetom u Zagrebu, ŠNZ »Andrija Štampar«, UNICEF-om, Vladom Kraljevine Norveške, Regionalnim centrom za zaštitu okoliša u srednjoj i jugoistočnoj Europi, različitim karitativnim ustanovama iz zemlje i svijeta....

Veliki broj programa i navedena suradnja obogatili su jednu prostorno malu, ali srcem, volonterskim žarom i željom za promocijom zdravlja i kulture življenja, veliku lokalnu zajednicu. Djeca, mladi, roditelji, učitelji, bolesnici, osobe s posebnim potrebama, zaposleni i nezaposleni, umirovljenici, bili su i djelatnici na projektu i njegovi korisnici. Svi su davali, ali i puno dobivali.

Djeca u dječjim vrtićima stjecala su ekološke navike od najranijih dana. Radilo se i na zdravoj prehrani i ostalim zdravim stilovima življenja, koja su mališani prenosili na roditelje. Školska djeca su naučila raditi u radionicama, program Glasserove »kvalitetne škole« ušao je u manjem ili većem opsegu u sve škole. Djeca nisu bila samo educirana za promociju zdravlja, nego su i sama educirala vršnjake. Naučili su otpadni materijal pretvarati u likovna djela ili uporabne predmete, dali svoj doprinos zaštiti močvare i žaba, uklanjanju divljih odlagališta otpada, zaštiti kvalitete vode rijeke Neretve, sanaciji službenoga odlagališta otpada, sanaciji opožarenih područja, poveli borbu za »zrak bez duhanskoga dima«, zabavu bez alkohola, školu nulte tolerancije na nasilje, naučili parlamentarno raspravljati o važnim životnim pitanjima u parlaonicama, krenuli u škole demokracije i uključili se u gradsku i županijsku vlast, kao savjetodavno tijelo za probleme djece i mladih. U svakoj školi se nalaze i djeca s problemima u učenju ili ponašanju. I oni su dobili važne uloge u aktivnostima, posebno onima koje su bile zajedničke s učiteljima i roditeljima, gdje su se svi sudionici odgoja i obrazovanja (učitelji – djeca – roditelji) družili, zabavljali i radili na jedan drugačiji način od onog u razredu. Djeca su putovala širom Hrvatske i u ostale europske zemlje i prezentirala svoje aktivnosti, stjecala samopouzdanje vidjevši kako su u mnogim akcijama uspješniji od svojih vršnjaka iz većih gradova ili država i kako se voljom, znanjem i upornim radom može

ostvariti svaki cilj, bez obzira na veličinu lokalne zajednice i financijsku potporu.
Umirovljenici su se počeli okupljati, pomažući usamljenima, bolesnima, potrebnim pažnje i tople riječi. Oživljavali su pomalo zaboravljena jela i kolače neretvanskoga kraja, plesove, čipke, vezove... Dobili su nove životne sadržaje, nove prijatelje, osjećaj koristi za druge, povišenu razinu zabave. Umirovljenici su se povezali s djecom i radili jedni za druge, jedni s drugima, obogaćivali jedni druge. Djeca su poklanjala bezbrižni osmijeh, veselje i toplinu iskrenog dječjeg srca, ljubav i pjesmu u samačkomu domaćinstvu, a primala iskustvo, snagu mukotrpnih životnih pobjeda, nadu da za sve postoji rješenje, vjeru da bore ne smanjuju intenzitet smijeha, da najljepše zvuči pjesma iz starih i mladih usta u zajedništvu ostvarenja ljepšeg života.
Osobe s posebnim potrebama formirale su svoju udrugu, izborile prostor za druženje, uključili se u proizvodnju svijeća i različitih suvenira, koji su nedostajali našem gradu, organizirali stručne radionice i što je najvažnije, izašli iz svojih domova i počeli živjeti i unapređivati život grada.
Lokalni (gradski, županijski) mediji (radioprogram, TV program, novine) kontinuirano su bogaćeni temama i savjetima za zaštitu i promociju zdravlja i kulture življenja.
Za Metković je velika dobit bilo Savjetovalište zdravoga grada, gdje su besplatno mogli doći svi koji su osjećali potrebu razgovarati sa stručnim osobama. U gradu koji nema psihijatra, koji ima jednog školskog psihologa, a ima iste probleme mentalnoga zdravlja kao i ostali gradovi, bilo je važno osigurati psihološku pomoć. U jednoj maloj sredini afirmirati ideju psihološkoga savjetovanja i postići da korisnici s veseljem, a ne stidom idu po psihološku pomoć, da se raduju susretu sa savjetodavcem ili psihoterapeutom, da potiču druge na korištenje Savjetovališta (od djece do umirovljenika), moglo bi se nazvati i čudom. Antistresne radionice su bile posebna dobit i veselje za sve uzraste.
Lokalni liječnici, ali i gosti iz drugih gradova, predavači medicinskih fakulteta, radili su stručna predavanja i radionice približavajući ideju zdravlja i posebno prevenciju bolesti svim zainteresiranim građanima, učeći bolesnike kako kvalitetnije živjeti sa svojom bolešću, ali i članove obitelji, kako da prihvate bolest svojih bližih i kako da im najbolje pomognu. Jako važnim držimo poučavanje »malih i velikih« oko toga kako pomoći i kako voljeti. Važnu i veliku stvar naučili su naši Metkovci: PITAJ ČOVJEKA KAKO ŽELI DA GA VOLIŠ I KAKO ŽELI DA MU POMOGNEŠ. Naučili su i nedjeljivost duhovnog, psihološkog i tjelesnog zdravlja i zato im je kontinuirano nuđena pomoć na sve tri razine.

Asja Palinić Cvitanović, dr. med.
koordinatorica projekta Metković – Zdravi grad
Asja.palinic@du.htnet.hr

Gradsko vijeće mladih

Projekt Gradskog vijeća mladih već pet godina motivira i aktivira samostalno djelovanje djece i mladih u javnom iznošenju svojih potreba, interesa i zahtjeva prema lokalnoj zajednici i na taj način otvara i razvija aktivnu komunikaciju između tijela gradske vlasti i mladih, učenika labinskih osnovnih i srednje škole.
Kroz Gradsko vijeće mladi ostvaruju mogućnost izravne komunikacije s gradskom upravom. Dobivaju poziciju partnera – veću moć u odlučivanju, ali ujedno i veću odgovornost u provedbi realizacije svojih potreba. Na taj način djeca i mladi postaju aktivni i odgovorni članovi lokalne zajednice. Kroz Gradsko vijeće stimulira se i obrazuje mlade za aktivno sudjelovanje u rješavanju društvenih te vlastitih potreba njihovim uključivanjem u procese odlučivanja na nivou škole i lokalne zajednice. Učenje socijalnih vještina, vještina komunikacije, kulture dijaloga, učenje korištenja mehanizma demokratskog društva su metode kojima se voditelji služe u svom radu. Gradsko vijeće mladih bira po sedam vijećnika između učenika osnovnih škola »Ivo Lola Ribar« i Matije Vlačića (V. – VIII. razred) i Srednje škole Mate Blažine.
Mladi vijećnici sastaju se u svojim školama gdje pripremaju aktivnosti i teme za sjednice Gradskoga vijeća mladih. Same sjednice održavaju se u Velikoj vijećnici Grada Labina gdje zasjeda i Gradsko vijeće Grada Labina.
U pet godina održano je devet sjednica Gradskog vijeća mladih. Sjednice se održavaju kroz tematske sadržaje i prijedloge određenih projekata te vijećnička pitanja. Na proteklim sjednicama Gradskog vijeća mladih odlučivalo se o donošenju Poslovnika o radu, o izboru potpredsjednika Vijeća, o raspoređivanju 7.000,00 kuna za škole, o kvalitetnom obrazovanju učenika, analiziralo se provođenje slobodnog vremena mladih, provedene su ankete i raspravljalo se o problemima i moralnim vrijednostima učenika, o problemu ovisnosti među mladima, o problemu nasilja među mladima. Mladi su jednu sjednicu posvetili temi »Budimo ekograd«, a na drugoj su izglasali projekt izgradnje Skate parka koji je u međuvremenu i realiziran, čime je grad obogaćen još jednim dodatnim sadržajem za mlade.
Rad Gradskog vijeća mladih u Labinu kao kvalitetan projekt prepoznat je i izvan granica grada. Tako je 2004. godine Grad Labin je za projekt Gradsko vijeće mladih od Saveza udruga gradova i općina RH, Središnjeg državnog ureda za upravu i Vijeća Europe dobio priznanje za doprinos razvoju lokalne samouprave u području komunikacije i izgradnje partnerstva s građanima.

Škola demokracije – Vijeće mladih

U proteklih desetak godina aktivnosti Škola demokracije se odvijala u kontinuitetu i kroz taj rad su zasigurno ostvareni bitni pomaci u motivacijama, poticajima i osposobljavanju mladih za što aktivniju ulogu u demokratskim procesima. Potrebe pokretanja programa Škole demokracije – Vijeća mladih datiraju od 1997. godine, početno u okviru programa Motovunske ljetne škole unapređenja zdravlja. Program je nastao kao iskaz autentične potrebe za međusobnom suradnjom dviju nacionalnih Mreža zdravih gradova, Hrvatske i Norveške, te njihovih gradova Sandnesa i Taua odnosno Labina i Metkovića. Od samoga početka program je uživao maksimalnu potporu Ministarstva vanjskih poslova Kraljevine Norveške, Hrvatske mreže zdravih gradova, Istarske županije i Grada Labina, a od 2000. godine i Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta RH.

Škola demokracije u svom je radu, djelovanju i utjecaju prvenstveno okrenuta potrebama i mogućnostima mladih, kojima treba demokratično okruženje i dobre društvene šanse da bi razvili svoju kreativnost, perspektivu, društveni angažman, odgovornost i suradnju. Od 1998. godine sjedište rada i godišnjih (ljetnih) susreta sudionika Škole demokracije nalazi se u Labinu, u Srednjoj školi Mate Blažine, u sklopu Motovunske ljetne škole unapređenja zdravlja i projekta Labin – zdravi grad. Važno je napomenuti da se rad i utjecaj Škole demokracije – Vijeća mladih ne svodi niti iscrpljuje na manifestacijskom karakteru kroz nekoliko dana godišnje, već da je njena svrha što veće i sveobuhvatno poticanje mladih na društveni angažman i političku kulturu. Godišnji su programski susreti u Labinu mjesto na kojem se prezentiraju promišljanja, interesi i zahtjevi mladih o društvenim vrijednostima, odnosima, pojavama i problemima, odnosno razmjenjuju informacije i iskustva te prikazuje dobra praksa razvijena u lokalnim zajednicama. Prezentacije mladih i njihovih voditelja kroz radionice, debate, izvješća, rasprave, videozapise, glasila, projekte, posebne aktivnosti… predstavlja dio iskaza i iskoraka o osposobljenosti i zainteresiranosti mladih i mnogih lokalnih, društvenih i školskih sredina za unapređenje kulture dijaloga, političke kulture i demokratizacije. Vjerujemo da će se većina sudionika u izravnom i popratnom radu, djelovanju i utjecaju Škole demokracije složiti da su u razdoblju od 1997. do 2007. godine ostvareni mnogi dobri pokazatelji koji potvrđuju opravdanost takvog projekta i potrebu daljnjeg rada na njemu. Škola demokracije je u svojim godišnjim susretima, početno u Motovunu, a potom u Labinu, okupljala svake godine 50-70 sudionika, učenika, njihovih voditelja, predstavnika Zdravih gradova, vlasti i društvenih institucija. Uz Školu demokracije vezao se tijekom proteklih godina velik broj inicijativa, programa i ideja, koje sve upravo mlade smatraju bitnim društvenim faktorom i neizostavnim čimbenikom od utjecaja u kreiranju demokratičnih društvenih odnosa, procesa i budućnosti. Kroz tečajeve Škole demokracije – Vijeća mladih susretali su se, međusobno informirali i poticali, predstavnici mladih i odraslih iz Norveške (Sandnes, Tau, Strand), Latvije (Grobina, Lepaja), Hrvatske (Metković, Slavonski Brod, Rijeka, Vinkovci, Varaždin, Našice, Labin, Pula, Pazin, Zagreb, Slatina, Dubrovnik, Čakovec, Split, Zabok, Obrovac, Oroslavje, Buje i Poreč) te Vukovarsko-srijemske, Primorsko goranske i Istarske županije, kao i Bosne i Hercegovine (Sarajevo). Na žalost, 2005. godine preminuo je naš kolega prof. Luciano Antonelli, koji je od samog početka s nizom suradnika iz Labina, posebno prof. Delfinom Arapović, te iz drugih sredina, aktivno radio na stvaranju i razvoju Škole demokracije.

Svake godine, od 1998. do 2006., uz pokroviteljstvo Ministarstva vanjskih poslova Kraljevine Norveške i predstavnika grada Sandnesa, uz velik doprinos dugogodišnjeg koordinatora Geira Hetlanda i voditelja projekta Zdravi grad Sandnes Hansa Ivara, predstavnici iz Hrvatske boravili su po tjedan dana u Norveškoj, čime je zasigurno ostvaren velik poticaj uzajamnoj suradnji, razumijevanju i razvoju demokracije. U Norveškoj su boravili učenici, njihovi voditelji, najviši predstavnici gradskih i županijskih vlasti, Zdravih gradova, ravnatelji škola iz Labina, Metkovića, Slavonskog Broda, Varaždina, Vinkovaca, Splita, Slatine, Rijeke, Crikvenice i Poreča te predstavnici Hrvatske mreže zdravih gradova i Agencije za odgoj i obrazovanje. U Norveškoj su se neposredno upoznavali s lokalnim programima sudjelovanja djece i mladih u društvenom odlučivanju, i uvjerili se u postojanje velike društvene orijentacije odraslih i postojanje formalnih mehanizama (organi vlasti, uprave škole, policija, društveno planiranje…) koji osiguravaju okrenutost potrebama djece i mladih. Mnogo je toga postalo poticajem za promišljanje o mogućoj primjeni u našim uvjetima (učenička vijeća, kulturni domovi, kampanje, gradska vijeća mladih, mini parlament…). Vjerujemo da su aktivnosti i odjeci Škole demokracije pridonijeli tome da se u nekim školama (Labin, Varaždin) i prije zakonskih rješenja formiraju učenička vijeća, kao tijela utjecaja učenika na organizaciju i funkcioniranje školske zajednice. Za njihov kvalitetan rad u sustavu potrebno je i kvalitetno osposobljavanje mladih. Neosporno je također da su pod utjecajem Škole demokracije i spoznaja iz norveške prakse i kod nas osnovana gradska vijeća mladih, kao oblik i način participacije mladih u odlučivanju lokalnih predstavničkih tijela. Prvo je osnovano u Metkoviću, pa u Labinu, Rijeci, Opatiji, Varaždinu, Vinkovcima…, a u pripremama su i druge sredine. Iz Srednje škole Mate Blažine u Labinu podnijet je Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa, kao i Zavodu za školstvo Republike Hrvatske, prijedlog programa mini parlamenta za čije oživljavanje do sada nije ostvarena nadležna podrška, iako se radi o dobrom neposrednom obliku učenja mladih za korištenje političkog sustava.

Daljnja organizacija sadržaja i ciljeva koje je u svom desetogodišnjem radu nastojala ostvariti Škola demokracije odvijat će se na temelju 2006. godine potpisanog Sporazuma između Zdravog grada Sandnesa i Hrvatske mreže zdravih gradova te Zdravog grada Sandnesa i projekta Labin – zdravi grad, na vrijednosnoj usmjerenosti razvijanja unapređivanja demokracije po školama i lokalnim zajednicama Republike Hrvatske.

Eni Modrušan, dipl. iur.
koordinatorica projekta
Labin – zdravi grad

Urbano planiranje i zdravlje

Urbanizam je multidisciplinarna znanost koja se bavi prostornim uređenjem novih i postojećih gradova i naselja te proučavanjem njihova razvoja, strukture i života u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Kao multidisciplinarna znanost, urbanizam uključuje geografiju, ekonomiju, sociologiju, ekologiju, promet, filozofiju, pravo, medicinu i mnoge druge znanosti. Često se poistovjećuju prostorni i urbani plan i planiranje, ali postoji bitna razlika. Prostorno planiranje i prostorni plan obuhvaća šire područje, a ne samo grad i naselje. Prostorno planiranje je »optimalni raspored ljudi, dobara i djelatnosti radi njihove optimalne upotrebe« u određenom prostornom obuhvatu, a sve u skladu sa zakonskom regulativom i specifičnim ekološkim, gospodarskim, društvenim i kulturnim uvjetima. Urbano planiranje vezano je za institucionalni proces donošenja odluka, za sadašnju i buduću namjenu zemljišta i građevina unutar obuhvata grada i naseljenoga mjesta.

U 19. stoljeću potreba za sprečavanjem čestih epidemija u industrijaliziranim urbanim područjima vodi u blisko povezivanje javnoga zdravstva i urbanog planiranja, uz procjenu i osiguravanje sadašnjih i budućih potreba zajednice. Takav pristup je aktualan i danas.

Prema SZO-u, u praksi, možemo govoriti o nivoima utjecaja urbanog planiranja na zdravlje. Prva razina je individualno ponašanje i stil života. Fizičko okruženje, oblikovano odredbama dokumenta uređenja prostora i plana, može olakšati ili onemogućiti zdrav stil života. Sklonost ljudi šetnji, vožnji biciklom ili boravku u prirodi zavisi o mogućnosti, kvaliteti i sigurnosti pješačkih i biciklističkih staza te dostupnosti lokalnog otvorenog prostora. To je vrlo važno kod djece, jer se navika redovitog i zdravog vježbanja stvara ili ne stvara u ranom djetinjstvu i traje cijeli život. Redovita vježba štiti ljudski organizam od srčanih bolesti, pretilosti, smanjuje mogućnost oboljenja od dijabetesa i drugih »civilizacijskih« bolesti. Zdrav stil života stvara osjećaj blagostanja i štiti od depresije.

Druga su razina socijalni i društveni utjecaji. Urbano planiranje može dovesti do uništenja društvenih mreža ili može predvidjeti uvjete za bogat društveni život. Mjesne mreže uzajamne potpore i prijateljstava ovise o postojanju zajedničkih aktivnosti i mjesta za sastajanje, kao što su čitaonice, kazališta, škole, pošte, kafići, sigurne ulice.... Podržavanje mjesne mreže uzajamne potpore i prijateljstava ovisi djelomično o skladnoj dugoročnoj strategiji stanovanja, gospodarskog, društvenog i kulturnog razvoja i prometa. Društvena podrška je naročito važna za najugroženije grupe. Osobe iz društveno ugroženih grupa sklonije su depresiji, imaju češće komplikacije u trudnoći i veću učestalost srčanih kroničnih bolesti.

Treća razina su lokalni strukturalni uvjeti. Na trećoj razini utjecaja politika planiranja izravno utječe na osobno zdravlje, i to na više načina. Nedostatak stambenih građevina odgovarajuće kvalitete može voditi stresnom stanovanju i većoj potrošnji energenata. Mogućnost zapošljavanja može pomoći u ublažavanju siromaštva, depresije i posljedica slaboga zdravlja uvjetovanog nezaposlenošću. Dostupne urbane strukture, zajedno s učinkovitim i jeftinim sustavom prijevoza, mogu smanjiti probleme društvene isključenosti i otvoriti nove mogućnosti siromašnim i manje pokretnim osobama. Četvrtu razinu predstavljaju opći društveno-gospodarski, kulturni i okolišni uvjeti. Na najširoj razini utjecaja, lokalno urbano planiranje utječe na kvalitetu zraka, vode i tla. Također utječe i na emisiju staklenićnih plinova, osobito na emisije iz građevina i prometa, te na taj način djeluje i na zdravstvene rizike od brzih klimatskih promjena.

Urbanisti svojim radom utječu na dvanaest glavnih preduvjeta za zdravlje, a to su zdravi stil života, društvena povezanost, kvaliteta stanovanja, zapošljavanje, pristupačnost, proizvodnja zdrave hrane na lokalnoj razini, sigurnost, ravnopravnost, kvaliteta zraka i estetika, kvaliteta vode i odvodnje, kvaliteta zemlje i mineralnih resursa i klima. Urbano planiranje, zdravlje i održivi razvoj tijesno su povezani, a izostanak razvoja nepovoljno utječe na zdravlje ljudi odnosno na gospodarski, društveni i kulturni razvoj. Unatoč tome, razvoj može štetiti društvenom i fizičkom okruženju i može imati negativni utjecaj na zdravlje.

U kontekstu pokreta Zdravih gradova SZO zdravo urbano planiranje pojavilo se kao značajna tema u 3. fazi europskog projekta (od 1998. do 2002. godine). Na međunarodnoj konferenciji Zdravih gradova u Belfastu, u listopadu 2003. godine, predloženo je da zdravo urbano planiranje ostane jednom od centralnih tema pokreta i u 4. fazi. Cilj zdravog urbanog planiranja je potaknuti i usmjeriti urbaniste da pri planiranju i radu uvažavaju principe očuvanja i unapređenja okoliša, zdravlja i potreba korisnika prostora, te da maksimalno uključuju zajednicu u postupke izrade i donošenja dokumenata prostornog uređenja.

Zdravo urbano planiranje ostvarujemo kroz uključivanje ciljeva postizanja boljeg zdravlja u sve dokumente prostornog uređenja na razini lokalne i državne uprave, provođenjem dokumenata prostornog uređenja koji promiču zdravlje, edukacijom te razvijanjem samosvijesti i osjećaja pripadnosti prostoru i zajednici i stvarnim uključivanjem korisnika prostora u postupak donošenja dokumenata prostornog uređenja. Zdravo urbano planiranje znači usmjeravanje rada urbanista u planiranju na korisnike prostora i način na koji oni koriste svoj okoliš (javni sadržaji), a ne samo usmjeravanje na izgradnju zgrada i gospodarstva te stvaranje spektakularnog vizualnog dojma i oblika. U promicanju ravnopravnosti u središtu zdravog urbanog planiranja treba biti potreba za provođenjem politike koja ima za cilj poboljšanje životnog standarda dijela populacije s posebnim potrebama. Pri tome je važno imati na umu različitosti strukture stanov nika grada.

U većini slučajeva pravne osobe zadužene za urbano planiranje nisu jedino odgovorne za faktore koji se odnose na planiranje zdravlja urbane okoline, te je zbog toga nužno potrebna suradnja. U suradnju je potrebno uključiti društvene i gospodarske ustanove, kao i organizacije za zaštitu okoliša. Vrlo je važan suradnički pristup u ostvarivanju dogovorenih ciljeva. Suradnja u urbanom planiranju uključuje različite pristupe u donošenju odluka, kao i svjesno uključivanje zajednice. Dio tog procesa traži identificiranje ulagača koji će moći objektivno odlučivati.

Rezultati zdravog urbanog planiranja vidljivi su kroz poboljšano zdravlje stanovnika, veće zadovoljstvo svih korisnika prostora, promjenu stila života korištenjem kvalitetnih gospodarskih, društvenih i kulturnih sadržaja u prostoru, smanjenje troškova za zdravstvenu zaštitu, smanjenje komunalnih troškova grada smanjenjem destruktivnih ponašanja prema komunalnoj opremi, održivi razvitak koji ukazuje na uvažavanje načela vezanih za okoliš, budućnost, kvalitetu života, pravičnost, načelo predostrožnosti i holističko/sveobuhvatno razmišljanje.

U 21. stoljeću se potvrđuje iskonska veza zdravlja i urbanog planiranja. SZO objedinjuje zdravlje i urbano planiranje kroz novu metodu rada – zdravo urbano planiranje i pokret Zdravi grad, a kao polazište primjenjuju se pozitivni učinci urbanog planiranja na zdravlje. Gospodarski, društveni i kulturni razvitak svakoga grada i naseljenog mjesta neposredno je ovisan o zdravlju stanovnika. U osiguranju kvalitete gospodarskog, društvenog i kulturnog razvitka te razvitka okoliša, zdravlja stanovnika i održivog razvitka urbanisti i urbano planiranje imaju beskrajno važnu ulogu. No i sami stanovnici, aktivnim sudjelovanjem u procesu urbanog planiranja, moraju preuzeti svoj dio odgovornosti. Time će još dodatno ostvariti utjecaj na pozitivna kretanja gospodarskog, društvenog i kulturnog razvitka vlastite zajednice.

Mandica Sanković, dipl. ing. arh.
Gradsko poglavarstvo Vinkovci
mandica.sankovic@vk.htnet.hr

Sadržaji i aktivnosti

Dubrovnik je među prvima započeo s provedbom projekta Zdravi grad, koji je u proteklih dvadeset godina svojim opsegom i brojnim aktivnostima bitno utjecao na zdravlje pojedinaca i zajednice u cjelini. Među posebno je vrijednim dosezima djelovanje projekta Dubrovnik – zdravi grad u ratnim okolnostima. I u slavljeničkoj, dvadesetoj godini postojanja, projekt je jednako aktivan i uspješan. Tako je u siječnju 2008. godine, mjesecu posvećenom temi *Ravnopravnost spolova*, na Radio Dubrovniku 17. siječnja emitirana polusatna emisija o Zdravim gradovima i kampanji *Povezani zdravljem*, a gošća je emisije bila Matija Čale-Mratović, koordinatorica udruge Dubrovnik – zdravi grad. Tjedan poslije, 24. siječnja, na Radio Dubrovniku emitirana je nova polusatna emisija na temu ravnopravnost spolova, s gošćom, saborskom zastupnicom Tatjanom Bonačić, a tema je emisije bila kako uskladiti brojne i raznovrsne uloge žene, odnosno *Žena koja je uspješna u karijeri nije manje uspješna majka*. U Dubrovačkom vjesniku objavljen je 26. siječnja, povodom Međunarodnog dana volontera, članak *Biti volonter u današnjem društvu – Svijest o pomaganju drugima – treba se promijeniti*, autorice Silve Capurso, a istoga dana u listu Moskar članak *Računalne igrice – Put u ovisnost*, autorice Dajane Carević, te prilog kliničke psihologinje Nande Kalafatović koja kroz praksu i crtež objašnjava *Kako djeca tuguju*.

Na Okruglom stolu održanom 28. siječnja, s temom *Žene na tržištu rada*, sudjelovali su predstavnici Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, Udruge Deša, CZSS-a, Saveza samostalnih sindikata, Jadranskih luksuznih hotela, Grada Dubrovnika, Odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Županije dubrovačko-neretvanske, Gospodarske komore ŽDN, članovi županijskog povjerenstva za ravnopravnost spolova i drugi. Radio Dubrovnik objavio je 31. siječnja polusatnu emisiju o zdravlju žena.

U mjesecu veljači, posvećenom *Zdravlju obitelji*, 2. veljače je u Dubrovačkom vjesniku objavljen prilog o Dubrovačkom rodilištu, koje je među prvima u Hrvatskoj proglašeno prijateljem djece. Za roditelje učenika šestih razreda u OŠ Mokošica održano je 6. veljače predavanje na temu *Prevencija ranog pijenja kod mladih – uloga obitelji*, a 7. veljače u prostorima Male vijećnice grada Dubrovnika održan je Okrugli stol na temu *Obitelj i zdravlje* te objavljen u Dubrovačkom listu članak *Alkohol oštećuje mozak adolescenata – Kreće projekt prevencije* alkoholizma u školama. U Dubrovačkom listu objavljen je 14. veljače prilog s predstavljanja knjige *Ja u zrcalu* autorice Višnje Biti, u kojoj se nude odgovori na vječno roditeljsko pitanje *Kako odgojiti dijete?* Nastavničkom vijeću OŠ Marina Getaldića 20. veljače je predstavljen projekt prevencije ranog pijenja kod mladih, a dan poslije održano predavanje za roditelje učenika osmih razreda naslovljeno *Prevencija ranog pijenja kod mladih – uloga obitelji*. U radijskoj emisiji 23. veljače predstavljen je Obiteljski centar i njegova uloga u unapređenju zdravlja obitelji, a 27. veljače u OŠ Marina Getaldića za učenike osmih razreda održano je predavanje na temu *Zašto izabrati trijeznu glavu*. Na HTV-u je 28. veljače predstvaljen rad Okruglog stola, a 29. veljače na Radio Lausu emitirana emisija Obitelj i zdravlje.

Mjesec ožujak posvećen je temi *Zdravlje djece i obitelji*, pa je 6. ožujka na Radio Dubrovniku emitirana emisija o *Obiteljskom nasilju*, dok je istoga dana u Dubrovačkom listu objavljen prilog o *Okruglom stolu Obitelj i zdravlje – pozitivni koncept zdravlja*. Toga je dana povodom Europskog dana logopedije, u Općoj bolnici Dubrovnik Jedinica za poremećaje razvojne dobi organizirala *Dan otvorenih vrata*, primajući i odgovarajući na pitanja svima zainteresiranima. Dubrovački vjesnik objavio je 8. ožujka članak *Govorni poremećaj više nije tabu*, autorice teksta Silve Capurso, a 13. ožujka intervju s psihologinjom Jadrankom Zlošilo, pod naslovom *Depresija nije uvijek okidač*, autora L. Vierde i Z. Kusalo. Dva dana poslije u Dubrovačkom vjesniku objavljen je i članak *Sve više senzacionalizma a sve manje etike – Poštuju li se u medijima prava djece*, autorice Silve Capurso. Dječje igralište za djecu s posebnim potrebama otvoreno je 19. ožujka u udruzi Dva skalina, a 20. ožujka na Radio Dubrovniku emitirana je radioemisija s temom *Zdravlje djece*. Gošće su emisije bile pedijatrica Marija Radonić, voditeljica Odjela pedijatrije u Općoj bolnici Dubrovnik, i Matija Čale Mratović, spec. školske medicine, ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo ŽDN. U Dubrovačkom vjesniku objavljen je 22. ožujka članak *Najljepša uskršnja priča – otvoreno dječje igralište za djecu iz Dva skalina* autorice Silve Capurso. Radio Dubrovnik objavio je 27. ožujka emisiju o Upisu djece u I. razred osnovne škole, s informacijama roditeljima zašto se obavljaju pregledi, što znači da je dijete zrelo za upis, te raniji upis – da ili ne, odnosno intervju s doc. dr. Gordanom Buljan Flander o pravima djece, zlostavljanju, vršnjačkom nasilju i opasnostima Interneta. U OŠ Marina Getaldića održano je 28. ožujka za učenike osmih razreda predavanje na temu *Zašto izabrati trijeznu glavu*.

Jednakim se tempom nastavilo i dalje, jer se zna od početka: Zdravi grad je projekt koji trajno djeluje i aktivan je u mijenjanju promišljanja i ponašanja povezanih sa zdravljem svakoga od nas. To je njegov smisao i razlog zbog kojega postoji.

Matija Čale-Mratović, dr. med.
ravnateljica ZZJZ Županije dubrovačko-neretvanske

Duško Popović
popovicdj@yahoo.com

Opatija – zajednički projekt

Iako smo svoje programske aktivnosti započeli 1999. godine, službenim članom Hrvatske mreže zdravih gradova postali smo godinu poslije. Proveli smo brzu procjenu potreba u zajednici, izradili Zdravstveni profil Grada Opatije, prepoznavali smo nove projekte i programe, osiguravali potrebna sredstva za realizaciju, uključili u programe građane, udruge, vrtiće, škole, ustanove, privredne subjekte, turističku zajednicu... pa s pravom možemo reći da je Opatija – zdravi grad naš zajednički projekt. Primarno smo rješavali potrebe građana, prihvaćali smo projekte i programe koji Opatiju pretvaraju u poželjno turističko odredište i stvarali potrebne preduvjete kako bi život u Opatiji bio još bolji, pridržavajući se najvažnijih načela zdravih gradova, multisektorskoga pristupa, aktivne participacije građana i brige za okolinsko zdravlje.

Spomenuti sve ili barem većinu aktivnosti, projekata i programa koji su Opatiju doveli u Ligu zdravih gradova zahtijevalo bi puno više prostora. Kako »slika vrijedi 1000 riječi«, nudimo Vam samo mali djelić onoga što je učinjeno.

Zlata Torbarina, prof.
koordinatorica projekta Opatija – zdravi grad

Srebrni cvijet Europe 2007.

Opatijski park – uređene zelene površine zaštitni su znak Opatije

Dječje Gradsko vijeće

U Društvu Naša djeca Opatija djeluje radionica/igraonica Kolibrići – za djecu s teškoćama u razvoju i njihove roditelje

Prostor Udruge osoba s invaliditetom Grada Opatije

I starost može biti lijepa, opatijski Klub 60+, pripreme za Ljetni senjski karneval, na terasi Kluba

Psihološko savjetovalište za onkološke bolesnike

U okviru Lige protiv raka Pula, 2000. godine iniciran je program Psihološkog savjetovališta za onkološke bolesnike. Uz podršku Odjela za zdravstvo Istarske županije i suglasnost ravnateljstva Opće bolnice Pula, Savjetovalište počinje s radom u okviru Onkoloških ambulanti. Tijekom proteklih osam godina pružena je psihološka pomoć, podrška, savjet, informacija ili konkretna pomoć za oko 1600 osoba – onkoloških bolesnika i članova njihovih obitelji. Takav oblik rada naišao je na podršku i odobravanje medicinskog osoblja Onkologije.

»Nakon višegodišnjega rada Psihološkog savjetovališta u našoj onkološkoj ambulanti, mi, medicinske sestre, više smo nego zadovoljne tim radom. Stručni savjeti i psihološka podrška naročito su važni kod prve kemoterapije. Pacijenti i pratitelji su puni straha, ne znaju što će se sve događati. Podrška koju može pružiti stručna osoba – psiholog, s vlastitim iskustvom raka dojke, je od velike koristi kod suočavanja s bolešću i organiziranja pomoći koja je potrebna u takvoj situaciji«, kažu VMS Marija Šarar i VMS Jolanda Šumberac, a mr. sc. Ljiljana Božac Radolović, dr. med., dodaje kako »psihološka podrška kao i informacije i savjeti koje pacijenti mogu dobiti za vrijeme dok su na kemoterapiji, pogotovo tijekom prve terapije, značajno pomažu u olakšavanju situacije i pacijentima i njihovim obiteljima«.

Pomoć koja se pružala bolesnicima odvijala se kroz jednokratne i višekratne susrete, za pacijente oba spola, u rasponu od 21 do 85 godina starosti, za članove njihovih obitelji koji su bili u pratnji, te za pacijente iz Pule i drugih mjesta iz Istre koji su se liječili u OB Pula. Za 11 pacijenata (muškarac i deset žena) i njihovih obitelji pružani su kontinuirano razni oblici pomoći u periodu od 8 mjeseci do 5 godina – od prvog susreta s njima do kraja njihova života.

Preživjeti kontrolne preglede

Jednom kada dobijete dijagnozu karcinoma i kada vam je to osnovna bolest, mislite da vas ništa više ne može izbaciti iz takta. Preživjeti taj dan, kada vam saopće da bolujete od te bolesti, jednako je preživljavanju brodoloma ili potresa ili nekakve nesreće u kojoj nema preživjelih. Kada prvi put čujete da ste i sami dio populacije koja statistički nema neku perspektivnu budućnost, mislite da je to kraj, da nećete doživjeti sutra.

Onda, ako uspijete zaspati, to sutra ipak dođe. Pa, zamislite, molim vas, dođe i prekosutra i dan poslije prekosutra i tako redom. Prođe jedna godina, pa druga i tako opet redom, i shvatite da živite, napokon živite punim plućima, kako je oduvijek trebalo biti i pitate se, pa, gdje sam bila do sada, što sam uopće radila u životu?

Vjerujem da bi se mnogi složili kako ne razmišljaju previše o bolesti dok ih ne zadesi tako nešto u obitelji ili njih same. Obično mislimo da se sve to uvijek događa nekomu drugomu ili u nekakvim filmovima ili serijama, pa, naravno, i sapunicama, ali ne, nemoguće je da se događa nekomu od naših bližnjih, a ne daj Bože, ni nama samima.

A kada se počne događati nama samima, pitamo se, zašto baš meni, što sam ja kriva da me Bog tako kažnjava? I onda ili shvatimo ili nikada ne shvatimo. Upravo to što nam se događa, upravo sada dio je nas samih, naše ličnosti, onoga što jesmo i što postajemo učeći o samima sebi i onima oko nas puno toga, sve ono što ni sami do tada nismo znali. Shvatimo da ne možemo pobjeći iz svoje kože i da moramo donijeti velike odluke.

Glavna odluka koju donosimo je ta da idemo dalje. I tada, napokon, prihvaćamo sve što život donosi iz dana u dan. Nije svaki dan isti, ponekad smo sretni i veseli, a ponekad ni sami ne znamo gdje nalazimo snagu koja nas drži da izdržimo još jedan dan i dočekamo sutra koje je uvijek bolje i sretnije.

Vjerujte, nije uvijek lako prihvatiti sve što život donosi, pogotovo kada je čovjek svjestan dijagnoze koju ima. Posebno su teški dani kada treba obaviti uobičajenu kontrolu. Naime, upravo u te dane u tijelo uđe neki poseban nemir, teško ga je opisati. Čak i kada duboko u duši osjećate da je sve u redu, jedan mali crv sumnje u djeliću mozga, koji radi upravo tako da vam ne da mira, uvijek sumnja. Sumnja da se bolest može ponoviti, da se može proširiti, ide u nedogled, pretpostavljajući što bi bilo kad bi bilo. Taj nemir je vrlo teško kontrolirati, zapravo je to nemoguće. Smiri se tek kada dobijemo nalaze koji pokazuju da je sve u redu i da nemamo zašto biti zabrinuti. Tada sami sebi kažemo da nećemo više tako reagirati i da ne možemo čuti ništa što do sada nismo čuli, ali uzalud je sve to kad je ipak duboko u nama ukorijenjen strah iz kojeg proizlaze sve te naše zastrašujuće misli u vezi bolesti. Jedino što u takvom trenutku pomaže je iskrena vjera i prepuštanje nas samih nečemu što je iznad nas, toj nevidljivoj i beskrajno pozitivnoj univerzalnoj energiji koja nas može voditi samo ako joj se s povjerenjem prepustimo.

Priča pacijentice koja je bila na razgovoru u Psihološkom savjetovalištu u Općoj bolnici Pula

Dugo sam vremena željela biti s ljudima u potrebi. Vidjela sam tijekom njegovanja moje bolesne majke koliko joj je značila moja pomoć i briga. Shvatila sam da je upravo to ono što želim, pružiti drugima ono što sam pružila svojoj majci i što bih željela za sebe. I eto prilike, upravo je bio u tijeku tečaj za volontere palijativne skrbi u Ligi protiv raka Pula, u studenom 2006.

Krenula sam... i pomislila: ja to neću moći!

Kako ću pristupiti nepoznatoj osobi, hoće li me prihvatiti, što ću joj reći, pa nisam baš ni najbolji govornik... Prilika se ukazala prije no što sam se snašla. Voditeljica je otišla sa mnom u dom sv. Polikarpa, kod mog Tomislava, 12. veljače 2007. godine. Promatrala sam voditeljicu kako razgovara s Tomislavom, koji je imao teškoća u govoru, oduzeta mu je desna strana tijela, a s lica nisam uspijevala razlučiti njegove osjećaje. Tomislav nije mjesecima izlazio iz sobe, nije se družio s ostalim korisnicima doma, niti mu je tko redovito dolazio u posjete. Pomislila sam, teško je to, ali ako ne budem mogla s njim uspostaviti dobar odnos, reći ću voditeljici da odustajem. Ma tko bi rekao da između dobre namjere i ostvarenja leži toliko iskušenja.

Sljedećeg tjedna došla sam sama kod Tomislava. Zatekla sam ga u krevetu, ponijela sam novine i pitala ga želi li da mu ih pročitam. Radosno je to prihvatio i komentirali smo sportske i, jasno, političke događaje. Redovito sam dolazila svakoga petka, osim kada nisam bila u Puli. Nakon tri mjeseca, prihvatio je izlazak kolicima u dvorište. To je bio naš prvi zajednički izlazak nakon dugo vremena u kojem Tomislav nije želio izići iz sobe. Postupno smo osvajali vanjski prostor i došli do našeg kafića, u kojem nas i danas dočekuju s veseljem, otvarajući širom vrata.

Postala sam razgovorljiva, vrijeme nam je ponekad kratko. Tomislav me iščekuje s radošću. Dočekuje me s voćem, koje je tijekom tjedna sakupljao za mene. Uistinu ne znam tko me s toliko radosti i veselja iščekuje kao Tomislav. A moj dragi Tomislav je postao dio moga života. Izgleda kao da ja pomažem Tomislavu, ali u stvari, Tomislav mnogo više pomaže meni. Čini moj život osmišljenim jer znam da se mijenjam i da u svakom razdoblju života mogu učiniti i s malim naporom mnogo toga i vidljivog i nevidljivog.

Dragi Tomislave, hvala ti što si oplemenio moj život.

Branka

P. S. Vidimo se u petak.

Briga o zdravlju u urbanim planovima općine Sveti Križ Začretje

Slijedom razvoja čovječanstva u 19. i 20. st. došlo je do nagle industrijalizacije, iskorištavanja prirodnih bogatstava zemlje, prenapučenosti gradova i zagađenja okoliša. Posljedice toga doslovno su natjerale ljude da se počnu baviti unapređenjem i očuvanjem zdravlja kroz humano urbano planiranje. Primjer »kulturnog mjesta poželjnog za život«, kako se čuje u svakodnevnom govoru, jest općina Sveti Križ Začretje. Još 1850. godine u mjestu je izgrađen i danas dojmljiv trg, s ciljem da Sveti Križ bude najurbanija cjelina u Zagorju. Kako ga je, srećom ili nesrećom, između dva svjetska rata i kasnije, zaobišla industrijalizacija, ostala je sačuvana priroda, tradicijska kultura i uz to vezan način života.

Kako uskladiti neumoljiv napredak općine i negativne posljedice civilizacije s potrebom očuvanja ljudskoga zdravlja u lokalnoj zajednici? O tome je govorio mještanin i stručnjak za urbanističke planove uređenja Božidar Gorički, dipl. ing. arh., na tribini koju je organizirala Zagorska liga za borbu protiv raka, Inicijativa za promicanje dostojanstva i kvalitete života Sveti Križ Začretje.

Satelitska snimka općine, odnosno, geografske, prostorne i reljefne karakteristike, upućuje na njezine prirodne zakonitosti širenja. Tako je razumljivo da se stambena zona smještava na zapad, s obzirom na kretanje sunca i ljudsku potrebu da nakon posla, kad čovjek dođe kući, ima dovoljno dnevnoga svjetla i sunca. Također, iz snimke je evidentno da je južna zona općine, najudaljenija od samoga naselja, reljefom pogodna za razvoj industrije. Za svaku je zajednicu važna industrija, ali u Svetom Križu potiču takozvanu »čistu industriju«, i to u strogo omeđenoj industrijskoj zoni. Pri tome prate drže li se investitori obveza iz dobivenih dozvola, upozoravaju na nekulturno gospodarenje otpadom, a u skorije vrijeme namjerava se industrijski razvoj popratiti i specifičnom infrastrukturom – izgradnjom kolektora.

Ocijenjeno je da će ovakav industrijski razvoj omogućiti povećanje općinskog proračuna sredstvima koja će se koristiti za poboljšanje uvjeta života stanovništva cijele općine, a u početku najviše u samom Svetom Križu. Njegova stambena zona nesmetano se širi prema zapadu, omogućava naseljavanje još tisuću stanovnika i izgradnju obiteljskih kuća s okućnicama. Prema mišljenju arh. Goričkog, za sada je najvažnije da se razmjesti prometnica koja prolazi središnjim trgom. Također, s obzirom na to da je iz satelitske snimke općine vidljivo da je okružena prometnicama, svakako valja inzistirati da koncesionari uz njih postavljaju eliminatore buke.

Kompjuterskom simulacijom dovršene industrijske zone prikazani su zasađeni drvoredi uz takozvanu industrijsku cestu, a industrijski objekti uljepšani su ukrasnim grmljem i cvijećem, o čemu, naravno, treba voditi računa komunalna općinska služba. Planirano je da Sveti Križ uskoro dobije čak tri parka, od kojih je jedan ukupne površine veće nego svi sadašnji zagorski parkovi.

Prema zamisli arh. Goričkog, u središtu mjesta, u blizini parkova i škole, nalazi se dovoljno prostora za izgradnju vrtića, knjižnice i objekata sličnoga sadržaja. Iskustva velegradova u svijetu pokazuju nam da se u njihovim središtima osnivaju znanstvene institucije, a Sveti Križ svojim urbanističkim planovima i za to ostavlja mogućnost.

Sjeverni dio općine zauzima oko 450.000 četvornih metara zemlje oko izvorišta tople vode, gdje se predviđa izgradnja privatnih bolnica i lječilišta, odnosno, razvoj zdravstvenog turizma.

Osim planske i ekološki prihvatljive izgradnje stambene, industrijske i turističke zone Svetog Križa, potrebno je održavati, pa i obnavljati, objekte koji su primjerci hrvatske arhitekture, bilo današnje, bilo tradicijske.

Tako osnovna škola Sveti križ Začretje spada u najljepša zdanja suvremene hrvatske arhitekture, nagrađivana i zaštićena. Uz zanimljiv vinski podrum, galeriju Ivana Lovrenčića, poznatu kao žitnicu, postoji inicijativa za postavljanjem mlina na obližnjem potoku, gdje je i nekada bio, kako bi se vratio dašak prošlosti.

Diskusija koja se razvila među sudionicima tribine iskristalizirala je stav da je u funkciji zdravlja stanovništva obveza lokalne zajednice utvrditi jasne propise i pravila vezana za održivost urbanističkoga plana uređenja, kao i mehanizme za njihovo provođenje. Također, jačanje građanske odgovornosti i inicijative, garancija je da će odluke i aktivnosti koje danas provodimo osigurati zdrav život generacijama koje dolaze.

Božidar Gorički, dipl. ing. arh.
AMG Studio, Sveti Križ Začretje
Zagorska liga za borbu protiv raka, Inicijativa za dostojanstven i kvalitetniji život Sveti Križ Začretje

Samoorganiziranje mladih

Primorsko-goranska županija provela je istraživanje »Slobodno vrijeme i rizična ponašanja mladih na području Primorsko-goranske županije«. Na temelju rezultata istraživanja utvrđene su smjernice za razvoj preventivnih programa. Istraživanje je izvedeno pod vodstvom prof. dr. Petra Bezinovića.

Zašto je važno slobodno vrijeme mladih? To je polovina vremena provedenog u budnom stanju, vrijeme bez kontrole – prilika za eksperiment sa socijalnim ulogama, ponašanjima i idejama, koje značajno određuju kvalitetu života, ali i prilika za realizaciju vlastite kreativnosti, autonomije za druženje, zabavu – unapređivanje sebe i prilika za samodestrukciju i antisocijalna ponašanja, nesnalaženje, neispunjenost i dosadu.
Do ovog istraživanja nisu postojali sustavno prikupljani podaci o tome kako mladi u Primorsko-goranskoj županiji ispunjavaju svoje slobodno vrijeme.

Postoji potreba za boljim razumijevanjem psihosocijalnog i kulturnog kontakta koji određuje kvalitetu života mladih, te izrazita potreba za razvojem novih programa prevencije rizičnih ponašanja mladih.

Neki rezultati istraživanja pokazuju da srednjoškolci uključeni u organizirane aktivnosti imaju više samopoštovanja, bolji školski uspjeh, više obrazovne aspiracije, manju stopu delinkvencije te veći osjećaj kontrole nad vlastitim životom od učenika koji nisu uključeni u takve aktivnosti (A Carnegie Council of Academic Development, 1998). Oni grade kvalitetnije odnose s vršnjacima, efikasnije rješavaju sukobe, imaju bolju emocionalnu prilagodbu, bolje se ponašaju u školi (Baner et Witt, 1966, Kahne, Nagaoka et Brown, 1999; Pasner et Vandell, 1999). Više vremena provode u učenju i školskim aktivnostima, manje gledaju televiziju od svojih vršnjaka (Pasner et Vandell, 1994). Značajno manje koriste sredstva ovisnosti – rizik je smanjen za 49% (U.S. Department off Health and Human Services, 1996).

Polazeći upravo od ovih činjenica, Upravni odjel za zdravstvenu zaštitu i socijalnu skrb Primorsko-goranske županije, u okviru projekta Zdrava županija, a u suradnji s prof. dr. Bezinovićem, osmislio je program samoorganiziranja mladih i namijenio ga u prvom redu mladima u manjim jedinicama lokalne samouprave.

Grupe mladih, okupljenih na ovim programima su toliko napredovale da su s vremenom prerasle u nevladine udruge prepoznatljive po svom programu na području Županije, a i šire. U svojoj sredini prednjače pozitivnim inicijativama i kreativnošću, te privlače mlade oko tih programa. Od petnaest samoorganiziranih skupina s područja cijele Županije, aktivno je trinaest, od kojih su četiri najaktivnije.

Skupina mladih informatičara iz Čabra počela je s radom u 2004. godini, okupljajući mlade informatičare oko izvršenja zacrtanog programa. Skupina je s još jednom grupom iz Čabra osnovala Udrugu »Prosper« čime su objedinili više programa i otvorili multimedijalni centar, te postali najaktivnija udruga na području Čabra. »Prosper« organizira susrete sportsko-kulturnog i edukativnog sadržaja, razvijaju međunarodnu suradnju, izradili su web stranicu Grada Čabra www.cabar.hr u okviru koje je i internetski forum za mlade. Educiraju mlade u uporabi softverskih alata. Snimili su dokumentarni film o ljepotama čabarskoga kraja, te ostvarili mnoštvo priredbi za stanovnike Gorskoga kotara. »Prosper« okuplja stotinjak mladih čabarskoga kraja.

Skupina mladih iz Delnica, »Mladi u novinarstvu«, je kroz četiri godine djelovanja svojom aktivnošću realizirala izložbeni i INFO pano, školski razglas, tiskanje lista »Naši tragovi«, posjetila medijske i druge institucije, afirmirala stvaralaštvo učenika novinara koji su proveli kvalitativno istraživanje o učeničkom korištenju slobodnog vremena, provela anketu o negativnim pojavama kod mladih u slobodno vrijeme, sudjelovala novinarskim radovima na natječajima »Lidrana«, a razmjenjuje iskustva i s novinarima iz drugih sredina. Skupina broji trideset mladih.
Skupina osnovaca i srednjoškolaca s područja općine Omišalj, otok Krk, okupila se oko oživljavanja sportskih aktivnosti na postojećim terenima. S vremenom je prerasla i brojem i sadržajem početnu formu i zadaće te je formirana udruga »Obitelj za mlade« Njivice, koja danas okuplja građane od najmlađih do starijih osoba oko raznovrsnih programa (poduka za sviranje instrumenata, sportski turniri, škola plesa, izrade prigodnih darova i suvenira), a instalirali su i kinoopremu za prikazivanje filmova edukativnoga sadržaja.

Skupina mladih iz Novog Vinodolskog okupljena uz Gradsko društvo Crvenog križa postigla je značajne rezultate radom likovne grupe koja svake godine priređuje vrlo kvalitetne izložbe radova (keramika, batik i sl.). Osnovali su klub mladih »Kameleoni«. Sudjeluju u karnevalskim zbivanjima, te njeguju kulturnu baštinu i nasljeđe vinodolskoga kraja. Predstavnici kluba iz glazbene skupine sami pišu tekst i glazbu, te su izdali CD. Kontinuirano se provode pedagoške radionice na različite teme, te parlaonica koja obrađuje teme vezane uz način promišljanja mladih o sebi, svojim sposobnostima, mogućnostima, osvještavanju neotkrivenih talenata i kvaliteta. Za svoj su rad dobili godišnju nagradu Skupštine Primorsko-goranske županije.

Izuzetno smo ponosni na naše mlade okupljene oko ovih programa, na njihov doprinos obogaćivanju sadržaja slobodnoga vremena mladih na području jedinica lokalne samouprave, te promoviranju svoga kraja i Primorsko-goranske županije.
Samoorganiziranje mladih se pokazalo kao dobar model aktiviranja mladih da sami odaberu programe za kvalitetno i kreativno korištenje slobodnoga vremena. Rezultati su, nakon četiri godine provođenja, više nego zadovoljavajući.

Primorsko-goranska županija i dalje podržava i sufinancira ove programe kroz javne potrebe građana Primorsko-goranske županije.

Mr. sc. Iva Josipović
koordinatorica projekta
Primorsko-goranska – Zdrava županija
iva.josipovic@pgz.hr

Mjesec rekreacije i tjelesne aktivnosti

U Prelogu je 4. rujna, u sklopu niza manifestacija koje Međimurska-zdrava županija organizira povodom dvadesete obljetnice projekta Zdravi grad u Hrvatskoj, prezentirano nordijsko hodanje, u organizaciji EPSA iz Čakovca. Profesor Ante Dragić ističe kako je nordijsko hodanje najprimjenjivija tjelovježba za sve dobne skupine, posebno za osobe koje se zbog težine, bolnih zglobova ili problema s ravnotežom ne kreću dovoljno, a ni učenje hodanja sa štapovima nije za okupljene rekreativce bilo teško. Da je tjelesno vježbanje korisno svim dobnim skupinama, pokazali su dan kasnije štićenici Doma za starije i nemoćne osobe Čakovec, koji su vježbali na otvorenom, kod fontane u parku. Nije im bilo teško jer dio njih redovito vježba, bar dva puta tjedno. Na Gradskim je bazenima u Čakovcu svakog četvrtka u rujnu organizirano plivanje za osobe s invaliditetom, a Mjesec rekreacije i tjelesne aktivnosti obilježen je, između ostaloga, i rekreativnim hodanjem za osobe s mentalnom retardacijom. U Žiškovcu je bila organizirana i radionica terapijskog jahanja, u Maloj Subotici su prezentirane streličarske vještine, a u Podturnu organizirane rekreativne obiteljske igre. Udruga žena iz Donjeg Vidovca organizirala je 13. rujna 13. međimurski festival sportske rekreacije žena, sa oko dvjesto sudionica iz petnaest udruga, koje su se natjecale u pikadu, vođenju lopte nogom, visećoj kuglani, bacanju loptice, odbijanju balona i bacanju kolutova. U Belici je otvorena trim staza uz bilički potok na kojoj su prvo vježbali učenici osnovne škole i štićenici dječjeg vrtića. U drugoj polovici rujna u Čakovcu je održana i manifestacija »Biciklizam i zdravlje« na kojoj su uz domaće bicikliste sudjelovali i gosti iz Slovenije te iz Koprivnice.

Međimurska županija, Zavod za javno zdravstvo, Policijska uprava međimurska i Savez klubova liječenih alkoholičara organizirali su i stručni skup o preveniranju ovisničkog ponašanja mladih, namijenjen prvenstveno voditeljima sportskih i drugih udruga. Skup je bio uvod u program »Pokrenimo zajednicu u borbi protiv ovisnosti«. Naglašeno je kako mladi počinju redovito izlaziti već sa trinaest godina, pa su već tada dodatno izloženi rizičnim ponašanjima, a čak tri četvrtine srednjoškolaca bilo je pijano više od tri puta, što se ne smatra incidentom već ponavljajućim ponašanjem. Sve više djevojaka redovito puši. Skup je organiziran prvenstveno za voditelje sportskih i drugih udruga jer se smatra da i djeca uključena u te aktivnosti piju i puše, a kako se često identificiraju sa svojim trenerima i voditeljima, valja iskoristiti i tu mogućnost za odvraćanje od rizičnih i ovisničkih ponašanja.

Međimurska županija smještena je u sjevernom dijelu Republike Hrvatske, između rijeka Drave i Mure, a graniči sa Slovenijom i Mađarskom. Najmanja je hrvatska županija, sa samo 1,3% od ukupnog teritorija Hrvatske, ali ima poslije Zagreba najvišu stopu naseljenosti sa 162,3 stanovnika po četvornom kilometru. Na području županije su tri grada i 22 naselja, a tu živi oko 120 tisuća stanovnika, od čega 38% u gradovima.

Od veljače 2004. godine Međimurska županija pridružila se projektu Zdrave županije, kada je formiran međusektorski tim sastavljen od predstavnika županijskih političkih i upravnih tijela, zdravstvenih eksperata, stručnjaka iz područja socijalne skrbi, nevladinih organizacija i medija. Tim je prošao intenzivnu obuku u četiri modula od ožujka do rujna 2004. godine, a istodobno je prikupljao demografske, socijalne, ekonomske, zdravstvene i druge podatke i indikatore na kojima se temelji procjena zdravlja na području županije. Provedene su i potrebne studije i istraživanja kako bi se ustanovile zdravstvene potrebe stanovništva. Tako je odabrano pet prioriteta među kojima su rak dojke, bolesti srca i krvnih žila, alkoholizam, pušenje kod mladih i pretilost. Uz izradu županijskog Profila zdravlja i utvrđivanje zdravstvenih prioriteta u rujnu 2004. godine sačinjen je i Strateški okvir Županijskog plana za zdravlje, te su izrađeni godišnji planovi aktivnosti za iduće četiri godine.

Poznato je da se Europa i dobar dio svijeta suočavaju s pravom epidemijom nedovoljne tjelesne aktivnosti, koja dovodi do porasta oboljenja i smrtnosti među stanovništvom. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje kako je nedovoljna tjelesna aktivnost uzročnik smrti kod oko 600.000 ljudi u Europi, odnosno da je zbog toga izgubljeno čak 5,300.000 godina života, zbog prerane smrti ili onesposobljenja.

U Međimurskoj županiji gotovo svako naselje organizira sportska i rekreacijska događanja povodom lokalnih svečanosti, a za vrijeme vikenda među pojedinima od njih organiziraju se razna natjecanja. Sve je više i sportsko-rekreacijskih centara s igralištima za nogomet, odbojku, kuglanje, atletiku i druge sportove. Sredstva za izgradnju takvih sportskih i rekreacijskih igrališta stižu uglavnom od sponzora, a u manjoj mjeri od lokalnih i županijskih izvora. Uz sportske i rekreacijske sadržaje, to su i mjesta druženja, socijalizacije koja pozitivno utječe na čvršće povezivanje unutar zajednice.

Projekt unapređenja nedovoljne tjelesne aktivnosti u Međimurskoj županiji pokazao je kako je zahvaljujući njemu povećan broj nevladinih udruga uključenih u sport i rekreaciju, povećan broj sudionika u povremenim i redovitim sportsko-rekreacijskim aktivnostima, te broj obučenih voditelja sportsko-rekreacijskih sadržaja, a povećana je i razina njihova znanja i sposobnosti. Razgranata je distribucija edukativnih i promotivnih materijala, stanovništvo dodatno naučeno o važnosti tjelesnih aktivnosti te motivirano na prihvaćanje zdravijih životnih navika. Uspostavljena je i međusektorska suradnja kineziologa, sportskih profesionalaca, nevladinih udruga iz sportske domene, javnozdravstvenih eksperata, političara, medija i sponzora. Konačno, unaprijeđena je društvena povezanost unutar zajednice, posebno u susjedstvu, i stvorene su nove društvene mreže.

Projekt unapređenja nedovoljne tjelesne aktivnosti, kao jedan od pet prioritetnih zadataka u Međimurskoj županiji, već je ostvario zapažene rezultate. Prije njegova pokretanja nevladine udruge iz oblasti sporta i rekreacije primale su znatno manje financijskih potpora za svoj rad, a 2007. godine Županija je za financiranje projekta osigurala 180.000 kuna, što je više od 50% svih sredstva namijenjenih provedbi programa Zdrava županija.

Uz povećanje broja nevladinih udruga koje nude sportske i rekreacijske programe, te povećanje broja njihovih korisnika, znatno je povećan broj stanovnika koji samoinicijativno sve više rekreativno pješače ili voze bicikl.

Duško Popović
popovicdj@yahoo.com

Epoha zdravlja
Glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova

Izdaje
Hrvatska mreža zdravih gradova

Predsjednik HMZG
Prof. dr. Slobodan Lang
slobodan.lang@hzjz.hr

Glavna urednica
Doc. dr. sc. Selma Šogorić ssogoric@snz.hr

Odgovorni urednik
Duško Popović popovicdj@yahoo.com

Izvršni urednik
Nenad Goll nenad@goll.hr

Grafičko oblikovanje
Dipl. ing. Ivan Gluhak ivan.gluhak@vjesnik.hr

Redakcija: Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar", Rockfellerova 4, 10000 Zagreb, telefon 4590 100 telefax 4684 213
List izlazi periodično. Rukopise i fotografije ne vraćamo. Glasilo je otvoreno za suradnju. Prilozi se ne honoriraju.
Priprema i tisak
VJESNIK d.d.
Naklada 10.000 primjeraka