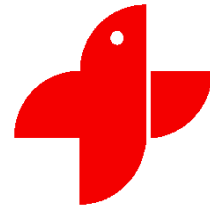


**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE**
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1e
☎ 040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38
Tel/Fax: 040/31 03 38
Ravnatelj: 040/31 17 90



Čakovec, 29.03.2018. g.

**Pozivamo Vas na konferenciju za medije koja će se održati 04.travnja 2018.
godine u 11h u predavaoni zdravstvenog odgoja Zavoda za javno zdravstvo
Međimurske županije**

u povodu obilježavanja Svjetskog dana zdravlja (7. travnja) te pokretanja aktivnosti
„Volonteri u parku“ u Čakovcu u sklopu projekta „Živjeti zdravo“

Na konferenciji će sudjelovati:

prim.Marina Payerl-Pal, dr.med., spec. medicinske mikrobiologije s parazitologijom, ravnateljica
Zavoda

Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec.epidemiolog, koordinatorica projekta „Živjeti zdravo“ za
Međimursku županiju

Tomica Jakopec, dipl.novinar, tajnik Zajednice sportskih udruga Grada Čakovca, koordinator
aktivnosti „Volonteri u parku“ za Grad Čakovec

Antonio Gužvinec, med. techn., referent za socijalne i zdravstvene poslove u Gradskom društvu
Crvenog križa Čakovec

Obilježavanje Svjetskog dana zdravlja na Trgu Republike u Čakovcu – 6. travnja 2018. godine od
10-12h - javno zdravstvena akcija pod nazivom „Zdravlje za sve – informirajte se, donesite
odluku i živite zdravo!“

Akciju zajedno organiziraju Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Zajednica
sportskih udruga Grada Čakovca, uz suorganizaciju Gradskog društva Crveni Križ Čakovec.

Tijekom javnozdravstvene akcije, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije će predstaviti
brojne preventivne programe i aktivnosti koje provodi, s ciljem poticanja stanovništva na
korištenje tih programa te tako i na unapređenje zdravlja te prevenciju različitih bolesti. Osim
toga, zainteresirane će osobe moći provjeriti pokazatelje uhranjenosti (tjelesna težina, opseg
struka i bokova, ITM) te procijeniti svoj rizik za tip II šećerne bolesti (putem popunjavanja
upitnika). Nakon izvršenih mjerenja i procjene rizika, sudionici akcije će razgovarati s
liječnicima i drugim zdravstvenim djelatnicima o poželjnim vrijednostima izmjerenih parametara
te će biti savjetovani o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i drugim čimbenicima zdravog
stila života, koji su neobično važni u prevenciji i kontroli bolesti srca i krvnih žila, ali i drugih
kroničnih nezazarnih bolesti. Djelatnost za mentalno zdravlje će, uz podjelu promotivnih
materijala, ponuditi zainteresiranima ispunjavanje Upitnika pesimizma i optimizma, s ciljem
naglašavanja optimizma kao važnog čimbenika za očuvanje mentalnog, ali i tjelesnog zdravlja.

Gradsko društvo Crvenog Križa Čakovec će u akciju uključiti Volonterske interventne timove
mladih (20 srednjoškolaca iz Srednje škole Čakovec) koji djeluju u sklopu projekta „Za
zajednicu-volonterski interventni timovi“ čiji je voditelj Margareta Mihalic iz ACT grupe. Oni će

provoditi mjerenje krvnog tlaka, određivanje šećera u kapilarnoj krvi te radionice oživljavanja uz korištenje automatskog vanjskog defibrilatora. Osim toga, osobe svih dobnih skupina će imati priliku isprobati naočale koje simuliraju vožnju u alkoholiziranom stanju.

Zajednica sportskih udruga Grada Čakovca će u Perivoju Zrinskih organizirati aktivnost „Volonteri u parku“, u kojoj će se predstaviti različiti sportaši, koji će motivirati sudionike akcije (posebno djecu predškolske dobi, ali i starije osobe) da se uključe u aktivnosti koje će pripremiti za tu prigodu. Naime, u sklopu projekta „Živjeti zdravo“, u svim županijama u Hrvatskoj, uredit će se po jedan ogledni park (ili dio parka), u kojem će se od početka proljeća pa do kasne jeseni (otprilike 12x godišnje) organizirati različite sportske i zabavne aktivnosti, a sve u cilju aktivnog i zabavnog provođenja slobodnog vremena na otvorenom i dodatnog povezivanja osoba svih generacija, unutar sigurnog i zdravog okoliša.

„Volonteri u parku“ je glavna aktivnost 5. komponente projekta „Živjeti zdravo“ koja ima naziv „Zdravlje i okoliš“, čiju ciljanu skupinu čine djeca vrtićke dobi i njihove obitelji, a kojom se nastoji vratiti djecu u parkove i na igrališta. Kroz ovu komponentu projekta će se nastojati promicati zdravi stilovi života od najranije životne dobi uz promicanje socijalne integracije i međugeneracijske solidarnosti. U Međimurskoj županiji će se aktivnost „Volonteri u parku“ provoditi u Perivoju Zrinskih u Čakovcu, čiji će se jedan dio urediti najkasnije do kraja 2019. godine, ali će se aktivnosti provoditi i ove godine. Pripremljen je kalendar i program aktivnosti koje će koordinirati Tomica Jakopec, tajnik Zajednice sportskih udruga Grada Čakovca.

Hrvatska Gorska služba spašavanja – Stanica Čakovec će na akciji prikazati svoj djelokrug rada te opremu i potražne pse, s posebnim naglaskom na preventivu.

U obilježavanje Svjetskog dana zdravlja će se uključiti i „Međimurski slatkiši“ – Udruga djece oboljele od dijabetesa i njihovih roditelja, koji će predstaviti svoje djelovanje, uz podjelu promotivnih i edukativnih materijala.

Svjetski dan zdravlja obilježava se 7. travnja svake godine pod okriljem Svjetske zdravstvene organizacije, čime se na globalnoj razini želi ukazati na važnost određenog zdravstvenog problema s ciljem poticanja pojedinaca te društva u cjelini na poduzimanje različitih aktivnosti koje će rezultirati boljim zdravljem pojedinaca i cijele nacije.

Ove godine je tema „Univerzalna zdravstvena zaštita: svatko,svugdje.“ (Universal Health Coverage: Everyone, Everywhere).

Vjerujemo da ćete se odazvati našem pozivu, na čemu Vam unaprijed zahvaljujemo!

Radujemo se Vašem dolasku!

Voditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.spec.

Ravnateljica Zavoda
prim. Marina Payerl- Pal, dr.med., spec.



Više o projektu „Živjeti zdravo“ i njegovoj implementaciji u Međimurskoj županiji:

Krajem 2. mjeseca ove godine, u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije održano je nekoliko sastanaka s različitim dionicima, koji će u Međimurskoj županiji biti uključeni u provedbu projekta “Živjeti zdravo”. Trenutno se u Međimurskoj županiji pokreću tri aktivnosti projekta “Živjeti zdravo” – “Volonteri u parku”, “Hodanjem do zdravlja” i “Zdravstveno obrazovanje” – promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti u osnovnim školama.

Prvi u nizu sastanaka s ključnim dionicima, imao je za cilj osnivanje multisektorske radne skupine predstavnika ključnih institucija Međimurske županije te Gradova Čakovca, Preloga i Murskog Središća, u cilju što uspješnije provedbe Nacionalnog program i projekta “Živjeti zdravo”.

Projekt „Živjeti zdravo“ počeo se provoditi 2017. godine, a trajat će do 2022. godine, sufinanciran je iz Europskog socijalnog fonda, a aktivnosti projekta usmjerene su na poboljšanje zdravlja cjelokupne populacije kroz implementaciju u lokalnoj zajednici. Nositelj projekta je Hrvatski zavod za javno zdravstvo, a projekt se implementira u suradnji s županijskim zavodima za javno zdravstvo te s brojnim drugim dionicima iz različitih sektora društva, kako na nacionalnoj tako i na županijskoj razini. Projekt se temelji na Nacionalnog program “Živjeti zdravo” koji je donesen 2015. godine.

Projekt ima pet komponenti: 1. Zdravstveno obrazovanje (ciljanu skupinu čine djeca školske dobi i djelatnici odgojno-obrazovnog sustava, a aktivnosti se provode u cilju promicanja pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti te mentalnog i spolnog zdravlja); 2. Zdravlje i tjelesna aktivnost (ciljanu populaciju čine pripadnici svih dobnih skupina s naglaskom na obitelji i osobe starije životne dobi, a glavna je aktivnost „Hodanjem do zdravlja“); 3. Zdravlje i prehrana (obilježavanje nutritivno povoljnih namirnica jamstvenim žigom „Živjeti zdravo“, koji se dodjeljuje za razdoblje od tri godine, a kojim se želi dodatno informirati potrošače i pružiti im mogućnost olakšanog izbora hrane čiji je sastav preporučljiv za pravilnu prehranu); 4. Zdravlje i radno mjesto (glavna je aktivnost “Tvrтка prijatelj zdravlja” – uvođenje posebnih oznaka za radna okruženja koja omogućuju zaposlenicima usvajanje zdravih životnih navika); 5. Zdravlje i okoliš (ciljanu skupinu čine djeca vrtičke dobi i njihove obitelji, a glavna je aktivnost “Volonteri u parku” kojom se nastoji vratiti djecu u parkove i na igrališta).

Aktivnosti Nacionalnog programa “Živjeti zdravo” u Međimurskoj županiji započele su krajem 2015. godine kada je održana 8. županijska konferencija “Živjeti zdravo” na kojoj su predstavljene brojne primjere dobre prakse iz naše županije. Osim toga, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije već 20 godina ostvaruje odličnu multisektorsku suradnju, u cilju uspješnog promicanja sporta, zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti, unapređenja prehrambenih navika, mentalnog zdravlja te općenito zdravog stila života, pa se uključuje i u provedbu projekta “Živjeti zdravo”.

Kroz projekt “Živjeti zdravo” nastoji se informirati, educirati i senzibilizirati građane Republike Hrvatske svih dobnih skupina o pozitivnim aspektima zdravih stilova života: promicanju tjelesnog zdravlja (pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti, prevenciji debljine, smanjenju prekomjerne tjelesne mase), spolnog/reproduktivnog i mentalnog zdravlja te smanjenju pobola od kroničnih nezazarnih bolesti (kardiovaskularne bolesti, tumori, dijabetes tip II, kronične opstruktivne plućne bolesti, mentalne bolesti). Djelovanjem na osobnoj razini, na razini društva te u neposrednom okolišu, projektne aktivnosti utječu na biološke, socijalne, psihološke i okolišne

determinante zdravlja. Voditelji pojedinih komponenti projekta „Živjeti zdravo“, iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo su na sastancima koji su bili održani u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije u veljači ove godine, pozvali brojne predstavnike institucija i udruga Međimurske županije koji su se odazvali sastanku, da se što aktivnije uključe u provedbu projekta, a sve u cilju stvaranja okruženja u kojem će stanovnicima Međimurja biti omogućena najviša razina zdravlja i kvalitete života.

Aktivnost “Volonteri u parku”

U sklopu projekta “Živjeti zdravo”, u svim županijama u Hrvatskoj, uredit će se po jedan ogledni park (ili dio parka), u kojem će se od početka proljeća pa do kasne jeseni (otprilike 12x godišnje) organizirati različite sportske i zabavne aktivnosti, a sve u cilju aktivnog i zabavnog provođenja slobodnog vremena na otvorenom i dodatnog povezivanja osoba svih generacija, unutar sigurnog i zdravog okoliša.

“Volonteri u parku” je glavna aktivnost 5. komponente projekta Živjeti zdravo koja ima naziv “Zdravlje i okoliš”, čiju ciljanu skupinu čine djeca vrtićke dobi i njihove obitelji, a kojom se nastoji vratiti djecu u parkove i na igrališta. Kroz ovu komponentu projekta će se nastojati promicati zdravi stilovi života od najranije životne dobi uz promicanje socijalne integracije i međugeneracijske solidarnosti. U Međimurskoj županiji će se aktivnost “Volonteri u parku” provoditi u Perivoju Zrinskih u Čakovcu, čiji će se jedan dio urediti najkasnije do kraja 2019. godine, ali će se aktivnosti provoditi i ove godine. Pripremljen je kalendar i program aktivnosti koje će koordinirati Tomica Jakopec, tajnik Zajednice sportskih udruga Grada Čakovca.

Aktivnost “Hodanjem do zdravlja”

U sklopu projekta “Živjeti zdravo”, u svim županijama u Hrvatskoj, uredit će se po jedna staza za hodanje, na kojoj će se tijekom cijele godine, jednom tjedno organizirati akcije hodanja. Staza za hodanje u Međimurju će se urediti u sklopu “Preloške Marine” na jezeru HE Dubrava, u duljini od 3 kilometra. Uskoro ćemo Vas detaljnije informirati i o tim aktivnostima, koje će se također uskoro početi provoditi.

“Hodanjem do zdravlja” je glavna aktivnost 2. komponente projekta Živjeti zdravo koja ima naziv “Zdravlje i tjelesna aktivnost”, čiju ciljanu skupinu čine pripadnici svih dobnih skupina, s naglaskom na obitelji i osobe starije životne dobi. Kroz ovu komponentu projekta, nastoji se potaknuti gradove u Hrvatskoj da povećanjem broja hodačkih staza, za stanovništvo svih dobnih skupina, stvaraju preduvjete za aktivno provođenje slobodnog vremena unutar sigurnog i zdravog okoliša, uz stručno vodstvo. Organizacijom tjednih šetnji želi se promovirati hodanje, oblik tjelesne aktivnosti koji je svima dostupan.

Aktivnosti u sklopu 1. komponente projekta - “Zdravstveno obrazovanje”, čiji je cilj prevencija prekomjerne tjelesne mase i debljine školske djece promicanjem pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti.

Komponenta “Zdravstveno obrazovanje”, osim prevencije prekomjerne tjelesne mase i debljine školske djece promicanjem pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti, još ima za cilj promicanje mentalnog zdravlja i spolnog zdravlja djece i mladih.

U cilju promicanja tjelesne aktivnosti, sve osnovne škole u Hrvatskoj koje nemaju sportske dvorane (uključujući i područne), dobiti će na korištenje poligon za tjelesnu aktivnost - višenamjenski skup kinezioloških pomagala koja omogućuju održavanje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u uvjetima kada se ne može koristiti školska sportska dvorana ili se zbog

loših vremenskih prilika ne može održati nastavni sat na školskom igralištu. U Međimurskoj županiji je takve poligone već dobilo 8 osnovnih škola, a u narednom razdoblju će ih dobiti i područne škole koje nemaju sportske dvorane.

U cilju prevencije debljine među djecom, kroz ovaj projekt će se nastojati implementirati Nacionalne smjernice za pravilnu prehranu učenika u osnovnim školama na način da će stručnjak nutricionist iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u izravnoj komunikaciji i suradnji sa školama i Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije izrađivati i slati tjedne jelovnike te koordinirati njihovu primjenu. Na sastanku s ravnateljima osnovnih škola Međimurske županije te stručnim suradnicima, predstavnicima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo je istaknula kako treba postepeno uvoditi nove namirnice u školsku prehranu, a poželjno je provesti i edukaciju djece i roditelja o važnosti uvođenja novih namirnica te ih ujedno motivirati za prihvaćanje istih. Svaka škola je pozvana da formira tim za školsku prehranu (poželjno je da ga čine ravnatelj/ica škole, tajnik/tajnica škole, učitelj/ica ili druga osoba zadužena da boravi s djecom tijekom ručka/užine te kuhar/kuharica), s kojima će se kontinuirano komunicirati, a koji će biti zaduženi za postepeno uvođenje novih namirnica i jela u školsku prehranu te praćenje reakcija djece, a nastojat će se i postepeno smanjivati udio šećera i soli u pripremi jela. Većina škola je već formirala timove za prehranu te je javila kontakt adrese, dok su škole od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo već primile prijedlog tjednih jelovnika za mjesec ožujak i travanj. Osim toga, škole šalju aktualne jelovnike u Hrvatski zavod za javno zdravstvo, koji prema potrebi sugerira izmjene jelovnika.

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec.
Kordinatorica Nacionalnog programa
„Živjeti zdravo“ za Međimursku županiju

prim. Marina Payerl- Pal, dr.med., spec.
Ravnateljica Zavoda

