ПРОГРАМСКЕ И КАМПАЊСКЕ ЗДРАВСТВЕНО-ВАСПИТНЕ АКТИВНОСТИ ДОМА ЗДРАВЉА ЗВЕЗДАРА

Радмила Кандић¹, Драгана Трифуновић Балановић², Гордана Маринковић³,
Драгана Тодоровић⁴, Љубомир Ердоглија⁵, Сњежана Лончар⁶, Олга Дурлевић⁷

PROGRAMME AND CAMPAIGN HEALTH EDUCATION ACTIVITIES OF HEALTH CENTER ZVEZDARA

Radmila Kandić, Dragana Trifunović Balanović, Gordana Marinković, Dragana Todorović,
Ljubomir Erdoglija, Snježana Lončar, Olga Durlević

Сажетак

Здравствено-васпитни програми и кампање представљају моћне, а релативно једноставне и јефтине моделе који омогућују појединцу и локалној заједници да успоставе бољу контролу над већином детерминанти здравља. Уз стално нарастање свести и превладавање схватања о томе да превентивне активности могу помоћи људима у успостављању равнотеже на физичком, социјалном и емоционалном плану, стручни тим Дома здравља Звездара непрекидно настоји да пружа снажну подршку имплементацији управо оних програма који су намењени очувању и унапређењу здравља наших суграђана, нарочито специфичних група и њихових највулнерабилнијих чланова. Трагајући за најподеснијим организационим и функционалним формама, сва наша досадашња искуства кретала су се у правцу интегративних континуирано спровођених здравствено-васпитних активности које људима могу помоћи у обликовању животног стила и достизању оптималног нивоа здравља. Полазећи од тога да промишљена кампања заснована на активној, за здравље мотивисаној

Summary

Health education programs and campaigns are powerful and relatively simple and inexpensive models that enable individuals and communities to establish better control over most of the determinants of health. With constant excrescence awareness and overcoming perceptions that preventive action can help people in establishing a balance of physical, social and emotional level, the expert team of the Health Center Zvezdara continually strives to provide strong support for the implementation of the programs that are aimed to preserving and enhancing the health of our citizens particularly for specific groups and their most vulnerable members. Searching for the most appropriate organizational / functional forms, all our previous experience ranged continuously in the direction of integration health and educational activities that people can help in shaping the lifestyle and achieving optimal level of health. Assuming that a deliberate campaign based on the active, health motive individual is not too complicated to implement, and that the addition of a large effort, knowledge and good will not need any special financial investments, in order to

¹ Прим. др Радмила Кандић, спец. социјалне медицине, Дом здравља Звездара, Београд.

² Прим. др Драгана Трифуновић Балановић, спец. опште медицине, директор, Дом здравља Звездара, Београд.

³ Др Гордана Маринковић, спец. медицинске статистике и информатике, Дом здравља Звездара, Београд.

⁴ Др Драгана Тодоровић, спец. социјалне медицине, Дом здравља Звездара, Београд.

⁵ Прим. др Љубомир Ердоглија, спец. превентивне и дечије стоматологије, Дом здравља Звездара, Београд.

⁶ В.м.с. Сњежана Лончар, главна сестра дома здравља, Дом здравља Звездара, Београд.

⁷ В.м.с. Олга Дурлевић, поливалентна патронажна сестра, Дом здравља Звездара, Београд.

индивиду није превише компликована за спровођење, а и да ту осим великог труда, знања и добре воље нису потребна нека посебна материјална улагања, у намери да се јавност сензибилише на одређен здравствени проблем, Дом здравља Звездара је 2011. године према календару јавног здравља учествовао у реализацији бројних здравствених манифестација у локалној заједници. Наше вишегодишње позитивно искуство комбиновања дуго-трајних континуираних програма са кратким кампањским едукативним активностима показује да се тиме у једном примереном маниру без наметљиве агресивности, у пракси на најбољи могући начин популарише једна од важнијих, али ипак за сада још увек недовољно истицана законска одредба: „Дужност је грађана да чувају и унапређују своје здравље“.

Кључне речи: здравствено васпитање, програми, кампање.

sensitize the public on specific health problem, Health Center Zvezdara in 2011, according to the calendar of public health, participated in numerous health campaign, both within the institution and the local community. Our many years of positive experience of combining long-term continuous program with a short educational activities on a campaign that shows the time in an appropriate manner without the aggressive, in practice the best way to popularize one of the most important, but so far still under-emphasized statutory provision: „Duty of the citizens is to keep and improve their health.“

Key words: health education, programs and campaigns

УВОД

Вредност здравља у људском животу је несумњива, а здраво понашање основни је предуслов здравља, које по свом значају доспева у фокус интересовања, не само здравствене службе и друштвене заједнице, већ и сваког појединца. Наиме, познато је да поред бројних наследних, при томе непромењивих фактора ризика, одређени начини живљења могу допринети развоју како физичког, тако и менталног и социјалног благостања, док га разни штетни чиниоци немилице нарушавају, нарочито убрзан темпо живота и његов верни пратилац стрес који су, са мноштвом усвојених лоших навика, међу којима предњаче неправилан образац исхране, недовољно кретање, злоупотреба алкохола и дувана, постали део наше свакодневнице. И поред свих наших теоријских сазнања да су лични фактори ризичног понашања подложни променама, почев од њихове модификације и редукције до потпуне елиминације, стварност нас непрекидно уверава да се у пракси веома тешко мењају. Зато не треба да нас чуди што данас у свету и у нас све већи број људи пати од дуготрајног дејства емотивне напетости, сметњи срца и крвних судова, гојазности, шећерне болести, опструктивних болести дисајних органа, малигних обољења, разних проблема мишићно-коштаног система, менталних и других поремећаја, који су због неких својих основних карактеристика – велика распрострањеност, неприметан почетак, доживотни ток, превремен губитак радне способности, честа појава тешких компликација и ране инвалидности, као и дугогодишње скупо лечење, названи заједничким именом хронична масовна незаразна обољења.

Имајући у виду овакву слику обољевања у којој доминира глобална пандемија претежно социомедицинских проблема повезаних за ризична понашања људи, сасвим је извесно да су и јавно-здравствени сектор и примарна здравствена заштита, после

дужега периода неприкосновене владавине заразних болести и класичне фармаколошки и техницистички оријентисане медицине, изоловане од осталих области, данас више него икад суочени са неминовношћу апликовања нових, далеко ефикаснијих технологија и начина рада, према којима лечење није више ни једини, а ни најважнији циљ. Поред тога, не треба занемарити важну чињеницу да људи често сасвим спонтано чине разне ствари штетне по своје здравље, само зато што недовољно знају о ризику којем се излажу, или не знају за неку здравију алтернативу, а и када су добро информисани о утицају појединих штетних навика, то обично није довољно, јер знање само по себи не мења понашање.

Очигледно да је људима потребно понудити нешто што ће им помоћи да лакше и безболније премосте постојећи јаз између знања о здрављу које поседују и понашања које у свакодневном животу испољавају. Изгледа да је најзад наступио моменат када се традиционалном биомеханистичком, све чешће супротстављају психодинамички и холистички модел, а нарочито савремен модел активног унапређења здравља, тако да програми са претежно нефармаколошким методима рада здравствене службе, постају незаобилазни у циљу успешног решавања „болести понашања“ које здравство, ма колико моћно и богато било, више није у стању да решава самостално. Истовремено, данашњи начин рада, заснован на принципима тржишног пословања и поимању здравља, поред биолошко-социјалне, све више и као економске категорије неминовно намеће потребу за таквим маркетиншким потезима којима би се на тржишту услуга подржала партнерска улога уанимирању заједнице за предузимање првенствено оних мера и активности које воде ка „производњи здравља“, односно изградњи здравог појединца. У том смислу, здравствено-васпитни програми и здравствене кампање представљају моћне и релативно једноставне моделе који омогућују појединцу, породици и заједници

да успоставе бољу контролу над детерминантима здравља.

Уз стално нарастање свести и превладавање схватања о томе да одређене превентивне активности могу помоћи људима у успостављању равнотеже на физичком и емоционалном плану, стручни тим Дома здравља Звездара већ годинама настоји да пружа подршку имплементацији управо оних програма који су намењени очувању и унапређењу здравља наших суграђана. У непрекидном упорном трагању за најподеснијим формама, сва наша досадашња искуства кретала су се у правцу интегративних континуираних активности које људима могу помоћи у обликовању животног стила и достизању оптималног нивоа здравља. Наиме, полазећи од општеприхваћених сазнања о истовременом утицају већег броја различитих штетних чинилаца на формирање понашања људи, дом здравља је више пута до сада био у прилици да предност даје интегрисаним интервентним програмима (*Синди – Поздрављамо вас, Хајде да причамо о здрављу*), при чему је основни концепт схватан крајње широко, са рефлектујућом чињеницом да водеће болести и стања везују исти фактори ризика, те да је могуће вишеструко везаним активностима и ресурсима, интерсекторском сарадњом утицати на степен њихове повезаности са здравственим проблемима.

Уважавајући основне циљеве и визију нашег система здравствене заштите и посебне стратешке пројекте за унапређење хуманих односа међу младима, превенцију и контролу хроничних незаразних болести, превентивну стоматолошку заштиту, контролу дувана и друге, дом здравља учествује у реализацији тзв. малих превентивних програма, намењених пре свега очувању здравља најосетљивијих група: ција становништва, као што су жене, труднице и деца. Поред тога, имајући у виду бројна домаћа и страна искуства, која недвосмислено показују да промишљена

кампања заснована на активној, за здравље мотивисаној, просвећеној и самосвесној индивидуи није превише компликована за спровођење, као и да ту осим несумњиво великог труда, знања и добре воље нису потребна посебна материјална улагања, у намери да се јавност сензибилише на одређене здравствене проблеме, наша установа традиционално према „календару јавног здравља“ учествује у реализацији различитих здравствених манифестација како у локалној, тако и широј заједници (прилог 1).

ЦИЉ РАДА

Циљ рада је да се сагледају континуиране програмски уобличене и кампањске здравствено-васпитне активности Дома здравља Звездара, реализоване према календару здравља током 2011. године.

ПРОГРАМСКА ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА

Програм „Психофизичка припрема трудница за порођај“

Спровођење психофизичке припреме трудница за порођај у примарној здравственој заштити плод је схватања да порођај као природан процес који представља једну од физиолошких функција организма треба да буде безболан. Интересантно је да су за разлику од других, болови за време порођаја једини природни који сигнализирају његов почетак, а њихово учестало јављање и појачавање интензитета да се овај ближи крају. Пошто правилна едукација женама може помоћи, не само у превазилажењу страха, већ и стицању самопоуздања које им омогућава да овај чин доживе као једно лепо пријатно искуство, у оквиру превентивног рада гинеколошке службе Дома здравља Звездара успешно се већ више од 15 година одвија Програм психофизичке припреме трудница за порођај. У реализацији

Прилог 1. Основне карактеристике програмске и кампањске здравствено-васпитне интервенције (ЗВИ)

Обележје	Програмска ЗВИ	Кампањска ЗВИ
Временски период	дужи (више месеци, година)	краћи (дан, недеља, месец)
Обухват популације	мали	велики
Избор облика рада	мала група, предавање	базар, сајам здравља...
Тип комуникације	двосмерна/интерактивна	једносмерна/пасивна
Место реализације	здравствена установа, вртић, школа...	улица, трг, спортски центар
Организација	стручно-методолошки дефинисана	организована уз могућност импровизације
Здравствено- васпитна средства	видео-презентација, графоскоп, табла...	лифлет, плакат, брошура
Искористљивост едукативног процеса	велика	мала
Тип решавања проблема	конструктивно решавање здравственог проблема	сензибилизација на здравствени проблем
Корисност пренете информације	велика	мала
Степен интервенције	модификација понашања	информисаност
Улога здравствених радника и сарадника	велика	мала
Партнерска улога заједнице	мала	велика
Мониторинг	континуирани	тренутни
Евалуација	процесна и коначна	ситуациона
Финансијска средства	мала	мала
Улога мас-медија	велика	велика

теоријских часова из нормалне физиологије трудноће и порођаја и програмски организованих телесних вежби, учествују две едуковане бабице које вештом комбинацијом учења о природном порођају, укидању старих и стварању нових услова рефлексних веза и позитивних

представа о том чину, применом вежби прилагођеним гестацијској старости, као и учењем активног диригованог дисања, труднице припремају за све фазе порађања. Током извођења овог, по много чему врло специфичног метода рада, непрекидно се тежи остварењу најважнијег циља – изгра-

дњи правилног емоционалног односа према трудноћи, порођају и дојењу, као и формирању позитивне здраве везе између будуће мајке и детета. О успеху примењиваног метода, поред високог мишљења стручне јавности, ипак, најбоље сведоче бројне похвале самих обучених трудница, као и фотографије њихових здравих насмејаних беба, које су своје место нашле на постеру инсталираном у сали за вежбе, као топлој амбијенталној подршци и промоцији овог нефармаколошког и изнад свега хуманог начина рада:

...На свет сам донела дивну здраву, преслатку мушку бебу. Срећу кад сам га видела није ми помутио ни вишесатни порођај са јаким боловима. У оним најјачим ударима снагу ми је давало енергично дисање... Била сам тиха осим дисања, па се доктор чак нашалио да сам „школована трудница“. Драги моји другари, од срца вам желим да у порођајну салу уђете са осмехом као ја и изађете из ње са осмехом. Напуните батерије топлином са наших припрема, пажљиво слушајте и чујте све оно што вам се каже и све ће бити у реду.

...Поред свега што сам научила на вежбама, оно што је највредније јесте самопоуздање и позитиван став који је помогао да будем максимално опуштена и релаксирана, што је и допринело да мој порођај буде готово безболан. Само позитивно и порођај ће вам бити једно лепо пријатно искуство и уједно средство да се ви и ваша беба, без трауме коначно после пуно шичекивања сретнете!

Програм „Школа за труднице и родитељство“

Поштујући стручно–методолошко и доктринарно усмеравање у контроли спровођења „Програма за планирање породице и здравствену заштиту жене у току трудноће, порођаја и материнства“, као и УНИЦЕФ-ов програм „10 корака до успешног дојења“, у Дому здравља Звездара се већ неколико година успешно одвија превентивни програм

„Школа за труднице и родитељство“. Стручни тим, имајући у виду пре свега улогу и значај одговорног родитељства, у циљу остварења основних програмских задатака посебну пажњу посвећује јасним и сажетим информацијама у вези са заштитом и унапређењем здравља мајке и детета, изградњи вештина за доношење одлука важних за одговорно родитељство и успешно планирање породице, унапређењу квалитета уз повећање обухвата и доступности здравствене заштите мајке и детета у највулнерабилнијем периоду, као и упознавању будућих родитеља и осталих чланова породице са значајем и препорукама о предностима дојења и правилне исхране одојчади и мале деце.

Програм се методом рада у малој групи спроводи сваког уторка од 17 до 18 часова у прикладно уређеном амбијенту библиотеке и поливалентне патронажне службе. Непосредни извршиоци су патронажне сестре, а стручни консултанти већ према текућој актуелној тематици, лекари из различитих области гинекологије, педијатрије и стоматологије. Придржавајући се устаљеног распореда у првој недељи радионицу води гинеколог, у другој педијатар, затим стоматолог, а у последњој самостално поливалентна патронажна сестра, чији је иначе основни стални задатак да према утврђеној методологији организује групу, остварује контакте са трудницама, подсећа их на договорене састанке, припрема простор, обезбеђује сва неопходна учила, комуницира са стручним консултантима и слично.

Као корисна допуна и подршка садржајима „Школе за труднице и родитељство“ изводи се програмска радионица „Све што сте хтели да знате о дохрани ваше деце од 6 месеци“. Намењена је у првом реду младим мајкама и трудницама којима је на тај начин пружена могућност да сваке среде пре подне од 10 до 11 часова у просторијама библиотеке дома здравља сазнају нешто више о хигијени и нези породиље и груди, дојењу као предности мајчиног млека, широком повијању одојчета, нези одојчета, контрацепцији, исхрани бебе и слично.

На основу евидентираних података, утврђено је да је овим видом едукације тимским радом патронажних сестара током 2011. године обухваћено више од 600 родитеља са децом и другим члановима породице. Ипак, успешност извођења радионице, као и добру прихваћеност и задовољство родитеља боље од било ког броја илуструју њихове речи из књиге утисака:

...Са предавања излазим с великим задовољством и већим самопоштовањем и знањем како да храним своје дете.

Одлични савети, пријатно окружење! Корисно је разменити мишљење са другим родитељима.

Пријатно сте ме изненадили – показали сте нам да мислите на нас баш онда кад смо најнесигурнији. Хвала вам што постојите...

Програм за унапређење репродуктивног здравља младих

Репродуктивно здравље младих и хумани односи међу половима основа су здравог друштва, јер је човек као друштвено биће током целог свог живота упућен на друге људе. Познато је да адолесценција као једно веома динамично раздобље у којем се одвијају бројни процеси сазревања особе социјално адаптиране и способне да прихвати животне обавезе и преузме одговорност за своје поступке, уједно представља период изузетне осетљивости на многобројне утицаје окружења, због чега су млади често склони разним видовима ризичног понашања, као што су пре свега пушење, конзумирање алкохола, експериментисање са дрогом и рана сексуална активност.

Доба младалаштва, између осталог, карактеришу и учесталије дружење са вршњацима, веће интересовање за особе другог пола, буђење првих симпатија и љубави, што их све може оплеменили и обогатити, али донети и низ разочарања и трауматичних искустава, а понекад оставити и трајно негативне последице на личност. Улазећи у свет одраслих млади неминовно наилазе

на ситуације у којима морају донети важне одлуке, и често се налазе пред дилемама, препрекама и забранама које им обично намеће средина у којој живе. Зато је потребно да заједно градимо хумане односе, да помогнемо њима и њиховим родитељима да савладају препреке и крену даље у зрелије, реалније и срећније односе.

Већина досадашњих искустава показује да у примарној превенцији репродуктивног здравља посебно место има здравствено-васпитни рад са младима, а да се теме за које постоји опште интересовање, посебно оне развојно условљене, најрадије расправљају у вршњачким групама. Пошто су садржаји који се обрађују деликатни, целокупан саветовалишни начин рада у дому здравља већ више од десет година спроводи се у складу са Програмом за унапређење репродуктивног здравља младих, као и методолошким упутством уобличеним у форми радне свеске „Сачувајмо здравље“, са детаљним описом извођења едукативних радионица кроз које су на Институту за здравствену заштиту мајке и детета Србије иначе претходно прошли наши тимови педијатара и гинеколога.

Све програмске активности одвијају се под окриљем Саветовалишта за младе у форми тродневних семинара и то кроз 10 тема популарно названих: *Упознавање, Ја и моје здравље, Мушки пол – женски пол, Љубав, Одлука, Контрацепција, Беба – бити или не бити, Ризична понашања, Полно преносиве болести и Безбедан секс.*

Радионице се изводе по принципу рада у малој групи структурираних према дефинисаним фазама. На почетку се обично користе различите игрице, чија је основна сврха „загревање“ чланова групе, најави теме и изградња добре мотивације, главни највећи део радионице посвећен је разradi саме теме, док се у завршној фази износе коментари и групни закључак, а за опуштање и мотивацију учесника за следећи долазак на групу пласира се опет нека занимљива игра. Апликовањем различитих техника, међу којима се најчешће бира „групна дискусија“, „разговор у кругу“ или посебно омиљена „играње туђе улоге“,

постиже се неопходна динамика и интеракција већег броја чланова групе. На крају семинара полазници имају прилику да кроз израду свог групно осмишљеног постера, покажу шта су научили, изразе однос према проблему и тиме дају свој мали, али вредан допринос креирању графичких комуникација у процесу едукације за здравље.

Овај метод, који централно место даје адолесценту уз уважавање равноправности свих учесника, показао се ефикасним за обрађиване теме и добро је прихваћен од стране младих. О њиховој високој мотивацији и заинтересованости за овакав начин подучавања између осталог сведоче занимљиве и духовите поруке на задату тему „Безбедан секс“.

Прилог 2. Календар јавног здравља

Календар јавног здравља

- 31. јануар – Национални дан борбе против пушења
- Март – Месец борбе против рака
- 24. март – Светски дан борбе против туберкулозе
- 7. април – Светски дан здравља
- 7. мај – Светски дан борбе против астме
- 8. мај – Међународни дан Црвеног крста
- 10. мај – Међународни дан физичке активности
- 12. мај – Међународни дан сестринства
- 15. мај – Међународни дан породице
- III недеља маја – Национална недеља здравља уста и зуба
- 31. мај – Светски дан без дуванског дима
- 5. јун – Светски дан заштите животне средине
- 14. јун – Светски дан добровољних давалаца крви
- 26. јун – Светски дан борбе против дроге
- 11. јул – Светски дан становништва
- II недеља августа – Светска недеља дојења
- 12. август – Међународни дан младих
- 11. септембар – Светски дан прве помоћи
- 24. септембар – Светски дан срца
- 1. октобар – Међународни дан старих
- 10. октобар – Светски дан менаталног здравља
- 15. октобар – Светски дан слепих
- 16. октобар – Светски дан хране
- Новембар – Месец дана против болести зависности
- 14. новембар – Светски дан борбе против шећерне болести
- 16. новембар – Међународни дан толеранције
- 20. новембар – Међународни дан детета
- 25. новембар – Међународни дан борбе против насиља над женама
- 1. децембар – Светски дан борбе против сиде
- 3. децембар – Међународни дан особа са повећаним потребама
- 5. децембар – Светски дан волонтера
- 20. децембар – Међународни дан људске солидарности

● *Мисли својом главом – употреби гумицу!*

● *Предузми што треба данас, сутра ће бити касно!*

● *Мисли на своју, али и на будућност других!*

Освајање слободе у вербализовању дилема и појмова у вези са сексуалношћу, лакше усвајање нових знања и вештина, подстицај за развијање разумевања сопствених потреба и осећања, интерперсоналних комуникација и хуманизације односа међу половима са изградњом зрелих и одговорних образаца понашања, само су неки од бројних бенефита оваквог начина рада са младима (прилог 2).

ЗДРАВСТВЕНЕ КАМПАЊЕ ПРЕМА КАЛЕНДАРУ ЈАВНОГ ЗДРАВЉА

Европска недеља превенције рака грлића материце

Подржавајући Националну кампању „Србија против рака“, Дом здравља Звездара је у периоду од 23. до 29. јануара 2011. године низом примерених активности и садржаја обележио пету за редом Европску недељу превенције рака грлића материце.

- У оквиру превентивне делатности Службе за здравствену заштиту жена последње недеље јануара 2011. године обављено је укупно 138 прегледа на рак грлића материце са саветовањем.
- На панелу гинеколошке службе истакнут је постер, ауторски рад наших бабица „Фактори ризика за малигна обољења гениталних органа жене“, а у чекаоницама је дистрибуиран сет лифлета „Кажи свима које волиш“.
- У форми индивидуалног и групног здравствено-васпитног рада у здравственој установи и на терену, патронажне сестре су своје штићенике у породицама и месним заједницама, упознале са главним факторима ризика за малигна обољења у чијој превенцији су нарочито истакле неке основне постулате рационалне избалансиране исхране обраћањем на следећи начин:

„...Да ли сте знали да... избором хране можете помоћи себи и смањити могућност добијања рака? Зато узимајте више намирница са фиброзним влакнима и целулозом – црни хлеб, густе супе од поврћа, салате од грашка и црвеног пасуља, мекиње, јер биљна влакна за себе везују воду, чиме знатно повећавају запремину цревног садржаја, убрзавају његову пасажу и на тај начин скраћују време контакта са потенцијалним канцерогеним материјама из хране, као и више порција разноврсног воћа и поврћа 4 до 5 пута дневно, одржавајте телесну тежину у границама нормале –

уносите мање количине меса, смањите конзумирање намирница богатих животињским мастима у дневном јеловнику, избаците колаче и друге слаткише. Поред тога будите физички активнији на послу, а у слободно време настојте да се више крећете, и то сваког дана брзим ходом око 30 минута...“

Национални дан без дуванског дима

Сагласно прихваћеној Стратегији превенције и сузбијања пушења, као и актуелном Закону о заштити становништва од изложености дуванском диму, стручни тим дома здравља је широком палетом различитих садржаја 31. јануара 2011. године под актуелним слоганом „Добар избор, здрава Србија“ обележио Национални дан без дуванског дима.

Главне активности у самој установи су већ традиционално обухватиле саветовање у вези са активним и пасивним пушењем, као и уручивање наших оригиналних едукативних лифлета „Ако желите да престанете са пушењем“ и разгледница „Хвала вам што не пушите“. Поред тога, поливалентне патронажне сестре су у оквиру својих редовних посета породицама и месним заједницама на Звездари анкетирале укупно 25 одраслих грађана у вези са пушењем, при чему су добијени следећи резултати (прилози 3–5).

- Приближно три четвртине (19 или 76%) је са високом и по 3 (12%) са средњом или нижом стручном спремом.
- Свега троје (12%) анкетираних су пушачи.
- Не одобрава пушење на јавним местима њих 18 (72%).
- Пушење сматра некултурним укупно 16 (64%) грађана.
- Свих 25 испитаних мисли да пушење штети здрављу.
- Чак око три четвртине (19 или 76%) верује да ће деца родитеља који пуше једног дана и сами постати активни пушачи.

Прилог 3. Да ли одобравате пушење на јавним местима

Прилог 4. Да ли сматрате пушење некултурним?

Као подршку и одговор на препоручене мере и активности за примену Стратегије превенције и сузбијања пушења, стручни тим дома здравља је у алгоритамској форми „малог водича добре праксе“ намењеног

здравственим радницима и сарадницима, креирао *Програм за одвикавање од пушења* са пратећим здравствено-васпитним материјалом.

Прилог 5. *Ако родитељи пуше, и деца ће једног дана постати пушачи.* *Програм за одвикавање од пушења**– мали водич за здравствене раднике и сараднике–*

1. Лекар и сестра не пуше – будите позитиван пример у „непушачкој клими“!
2. Не дозволите пушење у чекаоници–створите амбијенталну подршку истицањем тематских плаката–„Налазите се у кући здравља, хвала што не пушите!“
3. Сваког пацијента питајте да ли је пушач и ако је одговор потврдан, у картон евидентирајте: број година пушачког стажа, број попушених цигарета дневно и симптоме пушења.
4. Објективним прегледом и тестовима процените здравствено стање пушача и саопштите му га на прикладан начин.
5. Саветујте пушачу да покуша да остави дуван.
6. Одаберите индивидуални и/или групни метод здравствено-васпитног рада.
7. Без обзира који сте метод одабрали, инсистирајте на следећим активностима пушача:
 - Понављајте више пута у току дана одлуку: „Од данас више не пушим“.
 - Одмарајте се што више, одложите стресне послове и максимално се посветите себи.
 - Унесите довољно течности – воду и воћне сокове.
 - Избаците зачињену и масну храну.
 - Нека у вашој исхрани доминирају воће и поврће.
 - Што чешће се туширајте и масирајте влажним пешкиром.
 - Избегавајте места где сте најчешће седели.
 - Клоните се старог друштва с којим сте пушили.
 - И не заборавите да се крећете – шетајте, возите бицикл...
8. Обе методе примењујте довољно дуго.
9. Ако је пушач успео да остави дуван, честитајте му и заказујте контролне прегледе, јер повратак на стари облик понашања је могућ.
10. А уколико нисте успели, не жалостите се, покушајте поново или упутите пушача у неко од саветовалишта за одвикавање од пушења!

Светски дан здравља

Поводом 7. априла 2011. године на теренима и у просторијама Спортског центра „Олимп“ на Звездари одржана је јавна манифестација посвећена Светском дану здравља, на којој је поред представника локалне самоуправе, релевантних образовних, спортских и здравствених установа, учествовао и тим наше куће.

Бројне и разнолике кампањске активности у форми здравствено-васпитних, дијагностичких и саветодавних садржаја, који су иначе већ уобичајени на оваквим догађањима, обележене су под интригантним и прилично упозоравајућим слоганом: „Антимикробна резистенција: данас без акције, сутра без лека“. Ову свечану, али и радну манифестацију поздравили су председник општине Звездара, као и амбасадор пријатељског Јапана, а придружило нам се и више стотина грађана свих узрастних скупина.

Цео догађај је започет „малим маратоном“ на атлетској тартан стази, као и демонстрацијом физичких вежби са циљем да се на овако популаран начин код грађана промовишу здрави стилови живота. Дом здравља је на основу претходно усвојеног плана активности организовао три засебна пункта, и то један на коме је спроведено мерење крвног притиска, други где је одређиван шећер у крви, и трећи који је обухватио електрокардиографско испитивање са интернистичким прегледом, а потом и разговор и саветовање са грађанима. Према евидентираним подацима обављено је укупно 172 електрокардиографска снимања, поред тога одређено је укупно 230 вредности шећера у крви, а у 72 присутних грађана су измерене вредности артеријске тензије.

Поред промотивног материјала кампање, коришћен је наш оригинално дизајниран и креиран здравствено-едукативни материјал – банери са ознакама манифестације и плакат „Чистоћа је више од пола здравља“. Направљена је и серија квалитетних фотографија

свих значајних призора и личности у оквиру овог занимљивог догађаја које се чувају у нашој документацији, поред одговарајућих забелешки и фотозаписа са сличних манифестација на којима је учествовала наша кућа. Коначно, поред корисних информација, лепе речи и здравствених савета, грађанима је уручиван и мали поклон – јабука као симбол здравља, што је наишло на одобравање и задовољство присутних.

XXI Недеља здравља уста и зуба

Наше континуирано спровођене активности на очувању и унапређењу оралног и општег здравља становништва Звездаре, као и претходних година интензивирани су у интервалу од 9. до 15. маја, када је већ традиционално у оквиру „XXI недеље здравља уста и зуба Србије“ реализована јавно-здравствена кампања под актуелним познатим слоганом „Боље спречити него лечити“.

Стручни тим дечије и превентивне стоматологије је у свим предшколским установама и основним школама на локалном нивоу организовао избор најлепшег дечјег цртежа на задату тему овогодишње недеље, која је уједно представљала завршну манифестацију нашег свеукупног континуираног ангажовања на плану промоције и заштите здравља уста и зуба. При томе, бројна искуства до којих смо дошли током наших редовних активности на очувању оралног здравља наших суграђана презентирано је на постер-сесији XXVII Симпозијума здравственог васпитања у стоматологији, који је одржан у Врњачкој Бањи 4. јуна 2011. године.

У овогодишњој кампањи су учествовале све предшколске установе и основне школе, а у више вртића са Звездаре одржане су мале креативне радионице и изложбе дечјих ликовних радова. Комисија састављена од чланова из стоматолошке службе дома здравља одабрала је најуспелији цртеж – колективни рад предшколске групе вртића

„Бубамара“, који је према пропозицијама достављен на републичко такмичење Института за јавно здравље Србије.

Светски дан без дуванског дима

Основни циљ јавно-здравствене кампање организоване у форми изложбе поводом Светског дана без дуванског дима – 31. маја 2011. године у дому здравља, био је да сензибилише јавност на проблем пушења, али и читав низ пратећих разних облика ризичног понашања, посебно смањену физичку активност, гојазност, повишен крвни притисак и стрес, и уједно мотивише грађане да уз помоћ изабраног лекара и његовог стручног тима факторе одговорне за настанак кардиоваскуларних, респираторних, малигних и других масовних хроничних обољења, открију у њиховој почетној фази, док се болест још није испољила, или у најбољем случају успоре њен развој и одложе могуће теже компликације.

На изложбеном панону у централном холу дома постављен је постер у виду мале креативне радионице „Ваша порука против пушења дувана“, сачињен од колажа порука и сугестија грађана анкетираних на ранијим здравственим манифестацијама, који су послужили као оригиналан окидач за уписивање на постер нових, занимљивих и духовитих порука заинтересованих посетилаца изложбе – активних учесника ове занимљиве радионице у едукацији за здравље.

Креативна радионица „Ваша порука против пушења дувана“

- *Оставите дуван – штети здрављу! (ученица основне школе).*
- *Сањала сам да остављам пушење – и десило се после 30 година. (домаћица)*
- *Против дуванхоличара сам – нека се пуши само у одређеним приликама! Хоћу да смањим пушење на 5 до 6 цигарета дневно, а то не може на силу. Многи проблеми су драстичнији: зрачење, издувни гасови, дуванска индустрија...*

Да се оснује невладина организација за „дуванхолизам“ па да се боримо за људско достојанство – не може пушење испред банке, здравствене установе, никако испред школе, али ни у непримереном простору, нека се издвоји једна нормална просторија за пушаче. (економиста)

- *Не треба да пушите – ко није пушач, да никада не запали цигарету! (возач)*
- *Није страшно само активно пушење, још је страшније пасивно пушење! (фармацеут)*
- *Пушење је штетно – помозимо спортистима! (студент)*
- *Оставити пушење – то је јако тешко, као да сте изгубили неког драгог члана породице. (трговац)*
- *Више спорта – мање кафенисања, јер некако уз кафицу иде и цигарета! (професор)*
- *Баш сте ме затекли, да, ја сам пушач, заправо немам поруку, ипак, чекајте да стилизујем. (службеник)*

Међународни дан борбе против злоупотребе дроге

Кампања посвећена борби против злоупотребе и кријумчарења дроге одвијала се под слоганом: „Глобална акција – здраво окружење без дрога“, чији су садржаји усмерени првенствено ка тинејџерима и омладини, као групацији која је нарочито осетљива на злоупотребу психоактивних супстанци. На сталној поставци плаката „Цени себе, учини прави избор“, лифлета „Твоје не-мења све“ и постера „16 савета родитељима“ изложених на панону у школском диспанзеру дома здравља ученици и њихови родитељи, пратиоци и наставници могли су, између осталог, прочитати следеће корисне поруке:

Цени себе... То су године када је утицај вршњака да се пробају недозвољене дроге веома јак, а самопоштовање је често ниско, штавише они који користе дрогу су често недовољно свесни свих ризика по здравље које дрога носи. У неким случајевима злоупотреба дроге може проузроковати озбиљну депресију, панику, нерегуларан срчани ритам, проблеме са дисањем, чак и изненадну смрт. Поред тога, док су под дејством дроге, корисници могу донети погрешне одлуке о сексуалном односу без заштите, чиме се повећава ризик да се заразе. Зато учини прави избор... Здрав стил живота представља избор за поштовање свог тела и ума... Спорт је добар пример.

Светски дан срца

У тесној сарадњи са партнерима из локалне заједнице, Дом здравља Звездара је у периоду од 29. септембра до 2. октобра 2011. године низом превентивних активности под занимљивим слоганом „Један свет, један дом, једно срце“ учествовао у обележавању овог важног датума из календара здравља. На свим фреквентним местима – у ходницима и чекаоницама наше установе дистрибуиран је овогодишњи промотивни материјал, док је директорка дома здравља у Установи културе „Вук Караџић“ веома надахнуто, топло и стручно са аспекта примарне здравствене заштите, одржала уводно предавање на акредитованом стручном састанку посвећеном превенцији кардиоваскуларних обољења.

Централни догађај који је већ традиционално реализован у Спортском центру „Олимп“ обухватио је снимање ЕКГ-а, мерење тензије, телесне висине и тежине, процену телесне ухрањености, специјалистичке прегледе, савете о исхрани и физичкој активности, анкетирање и слично. На основу регистрованих података утврђен је следећи здравствени билтен учесника ове занимљиве манифестације:

- Крвни притисак је измерен код укупно 204 грађана, од којих је око 54% било женског, а 36% мушког пола; у добној структури доминирале су особе узраста од 30 до 64 година (57%), док је старијих од 65 година било 42%; код приближно половине регистроване су нормалне вредности, 36% је имало повишене и 12% снижене вредности крвног притиска.

- Гликемија је одређена код 280 посетилаца штандова и анализом регистрованих података утврђено је да је већина (61%) била женског, а 39% мушког пола; око две трећине учесника имало је од 30 до 64 година, а приближно трећину чиниле су старије особе; нормалне вредности шећера у крви измерене су у 65%, а повишене у 35% грађана.

- Снимање ЕКГ-а са пратећим прегледима и саветима лекара специјалиста интерне медицине реализовано је код 350 грађана.

- Анкета популарно названа „Здраво срце“ показала је да се чак 92% испитаних грађана тачно изјаснило на сва постављена питања у вези са штетним чиниоцима одговорним за настанак и развој болести срца и крвних судова.

Промотивни материјал кампање – флајери „Србија за здраво срце“, као и сет наших оригиналних лифлета „Бројке које треба знати ако желите да будете здрави“, „Још увек нисте изабрали свог лекара у Дому здравља Звездара?“ и други, уручивани су посетиоцима током целе манифестације, док су пригодни банери са актуелном текстуалном и сликовном поруком овогодишње кампање инсталирани као допунска амбијентална подршка свеукупним здравствено-васпитним активностима.

Међународни дан старих

Сагласно препорукама за обележавање 1. октобра – Међународног дана старих, дом здравља је у сарадњи са партнерима из заједнице пригодним садржајима учествовао у реализацији програма за старије

популарно названог „Дани сениора на Звездари“.

Главни циљ овог занимљиво осмишљеног и нарасе хуманог програма у организацији Градске општине Звездара био је да се скрене пажња јавности на актуелне проблеме, могућности и неке од начина решавања свакодневних проблема наших најстаријих суграђана.

Програм који је трајао пет дана одвијао се у форми оригинално дизајнираних целина, од којих је прва посвећена важној и комплексној теми „Сениори данас – приоритетне потребе и оптималан одговор пружалаца социјалних услуга“ и реализована у просторијама библиотеке „Вук Караџић“ као скуп социјалних партнера из јавног и цивилног сектора, медија и стручњака који се иначе баве проблемима старих. Следећег дана доминирали су садржаји претежно везани за „Здравље и правну заштиту сениора“, а потом су следиле теме „Међугенерациска солидарност“ у форми перформанса промотивног понашања младих у градском превозу, и „Слободно време сениора“ уприличено у виду сатирично-хумористичког програма и концерта за сениоре у феојеу Установе културе „Вук“. Завршница једноставно названа „Спорт и рекреација сениора“ дешавала се на теренима Спортског центра „Олимп“, где је организовано групно вежбање уз стручну помоћ и савете тренера, као и бесплатна промотивна рекреација популарних терапеутских вежби за здравље „чи-гонг“, које иначе могу да се изводе и у кућним условима.

Током свих ових активности грађанима је дељен штампан промотивни материјал и спровођена анкета чији је основни циљ био да се допринесе унапређењу бриге општине Звездара за своје старије суграђане. Стручни тим предвођен директором и главном сестром Дома здравља Звездара је 27. септембра у партнерској сарадњи са канцеларијом Волонтерског сервиса Звездаре, у времену од 9 до 11 часова у

оквиру теме посвећене здрављу и правној заштити сениора, учествовао у реализацији одређених медицинских садржаја, као што су: саветовање у вези са факторима ризика, мерење крвног притиска, одређивање шећера у крви и слично. На основу нотираних података утврђено је да је приближно једна четвртина старијих имала повећан крвни притисак, а у нешто више од половине регистроване су повишене вредности шећера у крви.

Светски дан хране

Под актуелним слоганом „Цена хране: од кризе до стабилности“, наша установа је већ традиционално и 2011. године обележила 16. октобар – Светски дан хране, који се иначе подудара са Даном оснивања Дома здравља Звездара.

- Поводом овог значајног датума из календара јавног здравља интензивирани су иначе континуирано током године спровођени здравствено-васпитни садржаји посвећени обрасцима рационалне исхране, како у самој здравственој установи, тако и у вртићима и школама на територији општине Звездара.
- Дистрибуиран је наш оригинално дизајниран едукативни материјал сачињен за потребе реализације превентивних програма: лифлети „Припремите се за долазак бебе“ и „Исхрана одојчета и малог детета“.
- Саветовање у вези са основним правилима и препорукама избалансиране исхране спроведено је према стандардно усвојеном дијетолошком принципу „Моја пирамида“.

Светски дан борбе против шећерне болести

Сагласно резолуцији Генералне скупштине Уједињених нација о посебној стратегији борбе против дијабетеса, који у виду пандемије прети да надвлада здравствене ресурсе и угрози економски развој многих земаља, Дом здравља Звездара је поводом

Светског дана борбе против дијабетеса 14. новембра 2011. године под слоганом „Контрола шећерне болести – заједнички циљ“ реализовао низ активности, као што су уручивање пригодних флајера пацијентима и истицање плаката компонованог од нашег оригиналног материјала и оног преузетог са сајта Дијабетолошког савеза Србије на главном изложбеном паноу установе.

Међународни дан борбе против ХИВ-а

У склопу припрема за кампању 1. децембра – Светског дана борбе против ХИВ-а, на стручном састанку одржаном у Градском заводу за јавно здравље у Београду, тим Центра за контролу и превенцију болести је све присутне учеснике из домова здравља упознао са актуелном епидемиолошком ситуацијом на територији града Београда: „...У односу на пол 2,5 више инфицираних је међу мушкарцима, а у узрасној структури доминира група становништва од 35 до 39 година живота. Што се тиче трансмисије, на првом месту по заступљености су интравенски наркомани, друго место припада хомосексуалцима, а треће хетеросексуалном путу преношења...“

Уважавајући добијене информације и препоруке, наша установа је кроз различите видове превентивних активности учествовала у обележавању овог важног датума из календара јавног здравља:

- Предавања у вези са ризичним понашањем и могућностима заштите од сиде и радионице са практичном демонстрацијом употребе кондома на моделу у оквиру систематских прегледа школске деце у просторијама патронаже и библиотеке дома здравља током целог месеца децембра.
- „Едукативни инфо-штанг“ у школском диспанзеру дома здравља са претећом изложбом постера, саветовањем, уручивањем кондома, анкетањем ученика о познавању сиде и слично.

- Подела фотокопираног пригодног постојећег штампаног материјала, емитовање аудио-записа са кратким корисним саветима о здравим стилевима живљења преко разгласа на одељењима за здравствену заштиту деце, жена и одраслих грађана са пратећом изложбом постера у школском диспанзеру.

- Индивидуално и групно саветовање са пратећом дистрибуцијом промотивног материјала у месним заједницама, породицама и школама на територији општине Звездара.

Резултати спроведене анкете међу ученицима у школском диспанзеру дома здравља поводом обележавања Светског дана борбе против сиде 2011. године показали су да је више од три четвртине ученика основних школа са Звездаре тачно одговорило на свих 7 постављених питања из анкетног упитника; приближно 25% свих обрађених анкета садржала је по један нетачан одговор: 10% испитаних ученика се нетачно изјаснило на питање број 1, пошто сматрају да је ХИВ инфекција исто што и сида болест, док 15% верује да ХИВ-инфицирана трудница не може пренети вирус свом нерођеном детету.

Светски дан волонтера

У циљу унапређења квалитета живота свих грађана Звездаре, нарочито маргинализованих и рањивих категорија, формиран је и 14. фебруара 2011. године почео са радом Волонтерски сервис Звездаре. Његова особеност, између осталог, огледа се у томе што су услуге фокусиране пре свега на заштиту вулнерабилних и често за друштво невидљивих групација становништва-старија, немоћна лица и лица са инвалидитетом без породичног старања, или особе чије породице немају капацитете у самосталном свакодневном функционисању, децу и младе ометене у развоју и њихове породице, као и родитеље који имају проблеме у родитељским компетенцијама, имају децу са девијацијама у друштвеном

понашању, редовним похађањем школе, коришћењем психоактивних супстанци и слично.

Своју делатност Волонтерски сервис на Звездари реализује организовано кроз неколико програмски дефинисаних целина: Програм инфопулта (пружање информација на дежурном телефону), Програм бесплатне правне помоћи у кућним условима, просторијама центра и путем телефона, Програм клуба за родитеље (стручна подршка родитељима кроз реализовање радионица и дружења примењујући принципе помоћи и самопомоћи) и Програм саветовалишта за старија лица (подршка старијим суграђанима у самосталном становању кроз стручну помоћ и дружења). Све услуге се пружају у кућним условима и просторијама сервиса, а тим за волонтерску подршку договара и прати све активности. Током две посете недељно у трајању од по 90 минута, волонтери су спремни да обезбеде лакше техничке послове везане за одржавање хигијене у стану, набавку основних животних намирница, набавку средстава за хигијену, спремање хране, плаћање основних рачуна, „апотеку на точковима“ (подизање рецепата и лекова), „библиотеку на точковима“ (достављање књига на читање), помоћ у самосталном кретању (одлазак код лекара, у посету, куповину, шетњу и слично).

Право на волонтирање иначе стичу сва она лица која желе да помогну другима у невољи, која су прошла почетну обуку за волонтерско ангажовање и која су спремна, поштујући начело добровољности, узајамности и заштите приватности и личних података, да учествују у реализацији програма рада сервиса.

На Светски дан волонтера, 5. децембра 2011. године у партнерској сарадњи са Волонтерским сервисом Звездаре, тимопште медицине, предвођен директором и главном сестром дома здравља, у месној заједници општине обавио је серију превентивних прегледа, попут мерења крвног притиска и

шећера у крви, као и узимање материјала у кући за лабораторијску дијагностику. Резултати мерења изведених у оквиру ове хумане акције су показали следеће:

- Око 87% свих прегледаних грађана женског су пола.
- Скоро 45% је било старијих од 65 година.
- Код трећине су регистроване повишене вредности крвног притиска.
- Повећан шећер у крви измерен је код њих 37%.

Поред прегледа сви учесници су добили усмене и писане мале корисне савете у вези са здравим стилима живљења и препоруке за спровођење редовних контролних прегледа код свог изабраног лекара.

Поводом Светског дана волонтера, штампа, телевизија и други представници масовних медија, врло високо су оценили сав досадашњи рад Волонтерског сервиса на Звездари и препоручили га као добар модел за ефикасну подршку у решавању многих сложених здравствених и социјалних проблема „трећег животног доба“ и осталим локалним заједницама у Србији.

ЗАКЉУЧАК

Наше вишегодишње позитивно искуство комбиновања дуготрајних континуираних програма са кратким повременим кампањским здравствено-васпитним активностима показује да се тиме у једном примереном маниру без наметљиве агресивности и доцирања, у пракси на најбољи могући начин популарише једна од важнијих, али ипак за сада још увек недовољно истицана законска одредба: „Дужност је грађана да чувају и унапређују своје здравље“.

Зато је главни циљ свих наших едукативних програма и јавно-здравствених манифестација, поред побољшања информисаности становништва да се многе болести могу спречити, или у најбољем

случају одложити и ублажити, пре свега изградња образаца здравог понашања и рано откривање фактора ризика, уз непрекидно нарастање свести да у томе најзначајнију улогу не играју врхунске, при томе обично доста скупе здравствене институције и високоспецијализовани

стручњаци, већ дом здравља као најједноставнија и најисплативија установа из корпуса примарне здравствене заштите на нивоу локалне заједнице и у њој активан, самосвесан и просвећен, за здравље мотивисан појединац.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванковић Д, Акулов Д, Жигић Д, Константиновић Д, Људске потребе, здравље и здравствено васпитање. Нови дани, Монографија, Београд, 1991.
2. Жигић Д, Иванковић Д, Константиновић Д, Фактори ризика и коронарна болест. Монографија, Београд, 1994.
3. Еко У, Култура информатичких комуникација. Београд, Нолит, 1973.
4. Barry J, Mead K, Nabel G et al. *Effects of smoking on the activity of ischemic heart disease*. JAMA 1989; 261: 398–402.
5. Мијалковић Стамболић Д, Пудар Бранковић Г, *Гојазност, спречити или лечити*. Медицинска књига, Београд–Загреб, 1990.
6. Стојинић С, *Етиопатогенеза инфаркта миокарда*. Научна књига, Београд, 1991; 34.
7. Каличанин П, Лечић Тошевски Д, *Књига о стресу*. Медицинска књига, Београд, 1994.
8. Ferlay J. *ISC Conversion Programs for Cancer*, 1994.
9. Мијалковић Стамболић Д, *Шећерна болест и исхрана*. Београд, 1994.

10. Ђорђевић М. и сарадници, *Примарна и секундарна онколошка заштита на нивоу дома здравља*. 4. стручни сусрети домова здравља са међународним учешћем. Зборник радова, Београд, 1998.
11. Дрезгић М, *Дијететско лечење гојазности. Дијабетес мелитус, Иновације знања*, 1996.
12. Банићевић М. и сарадници, *Примарна здравствена заштита мајке и детета*. УНИЦЕФ–Београдска канцеларија, 1997.
13. Кандић Р. и сарадници, *Промоција здравља на локалном нивоу – актуелно стање и перспективе*. 9. стручни сусрети домова здравља, Београд, Зборник радова, 2004; 3–22.
14. Васиљевић Н, Драговић Р, Пауновић К, Ристић Г, *Проблеми исхране старих особа*. Војносанитетски преглед, 2005, 62:1.
15. Кандић Р. и сарадници, *Масовни медији у промоцији и маркетингу јавног здравља*. Гласник института за јавно здравље Србије, 2008, 80(1–2): 32–37.

Контакт: Прим. др Радмила Кандић, Дом здравља Звездара, Београд, Олге Јовановић 11, тел: 011-3041434, e-mail: radmila.kandic@dzzvezdara.rs.