

IZVJEŠTAJ

O REALIZACIJI ZDRAVSTVENO-VASPIITNIH RADIONICA U ORGANIZACIJI INSTITUTA ZA JAVNO ZDRAVLJE I STUDENATA MEDICINSKOG FAKULTETA UCG

PRIPREMILA: Prof. dr **Agima Ljaljević**

Već duži niz godina, u okviru predmeta Socijalna medicina (predmet iz oblasti Javnog zdravlja) realizuje se, pored teoretskog i praktični dio ispita, što se pokazalo kao dobra prilika organizovanja zdravstveno-vaspitnih radionica među posebno osjetljivim populacionim grupama. Radionicama su koordinirali studenti završnih godina studija Medicinskog fakulteta Univerziteta Crne Gore - MFUCG u Podgorici (smjerovi Medicina i Stomatologija). Ovakav pristup u organizaciji predmeta, pored uticaja na prilagođavanje ponašanja zdravlju obuhvaćenih korisnika, osigurava i promjenu odnosa budućih pružaoca prema preventivnim uslugama u zdravstvenom sistemu i njihovu pripremu za realizaciju istih. Sistem zdravstvene zaštite koji je, u aktuelnoj situaciji, strogo kurativno usmjeren, nije podržavajući za savremeni koncept organizacije, zasnovan na promociji zdravlja i prevenciji bolesti. Osim toga, kada je riječ o sprovođenju aktivnosti među djecom i mladima, pristup studenata, koji su im generacijski bliži, obezbjeđuje bolje uslove za postavljanje pitanja, ukazivanje na najčešće dileme kod mladih, predstavljanje njihovih prioriternih zdravstveno-vaspitnih potreba. Takođe, studenti su, zahvaljujući dugogodišnjoj saradnji zaposlenih u Institutu za javno zdravlje Crne Gore – IJZCG sa predstavnicima Crvenog krsta, koji prate aktivnosti u romskim kampovima, imali mogućnosti da organizuju radionice i za romske žene. Na ovaj način su zadovoljeni osnovni preduslovi za sprovođenje mjera Promocije zdravlja, koji teoretski treba da čini jednu od osnovnih postavki pružanje zdravstvenih usluga stanovništvu. Ovaj Izvještaj je ukazao na vrlo dobru saradnju u realizaciji mjera i



aktivnosti promocije zdravlja i prevencije bolesti Instituta za javno zdravlje, Kliničkog centra i studenata Medicinskog fakulteta, što može biti baza za izgradnju jednog novog, savremenog, prilagođenog i ka zdravlju usmjerenog pristupa u zaštiti zdravlja stanovništva Crne Gore.

Princip Promocije zdravlja koji se odnosi na obavezu realizacije zdravstveno-vaspitnih aktivnosti na mjestima na kojima ljudi žive i rade podrazumijeva da su obrazovne (predškolske i školske), socijalne, zdravstvene i druge ustanove prioriterno značajne za sprovođenje zdravstveno-vaspitnih aktivnosti. Činjenica je da se u

predškolskim i školskim ustanovama, kao osnovnim poligonima sekundarne socijalizacije, djeca izlažu nizu činilaca koji, osim navedene neposredne sredine uključuju i nastavak uticaja porodice (primarna socijalizacija), ali i sve snažniji uticaj vršnjaka. Zbog toga su navedene ustanove od prioriternog značaja za organizaciju i realizaciju specifičnih zdravstveno-vaspitnih programa, kako bi se ostvario uticaj, kroz angažovanje različitih subjekata, na osiguranje bezbjednog i kreativnog okruženja za djecu i mlade, unutar pomenutih ustanova.

U vezi s navedenim principom, tokom prvog semestra, školske 2024/25 godine realizovano je **sedamdeset zdravstveno-vaspitnih interaktivnih, dvosmjernih, komunikacionih radionica, kojima su koordinirali studenti MFUCG**. Radionice su organizovane među djecom u predškolskim ustanovama (uključujući više različitih predškolskih grupa i u privatnim vrtićima), učenicima osnovnih i srednjih škola (uključujući i Resursni centar “1 Jun”), ženama iz romskih kampova, najčešće na teritoriji Podgorice, ali i u drugim



opštinama Crne Gore (Berane, Danilovgrad, Golubovci, Kotor, Tivat, Tuzi). Naime, studenti su imali obavezu da, u okviru praktičnog dijela predmeta iz oblasti Javnog zdravlja, uz koordinaciju predmetnog nastavnika iz IJZCG, osmisle temu, ciljeve, ciljne grupe i strategije za organizaciju radionica, a potom da iste realizuju među odabranim populacionim grupama. Sve radionice su bile posjećene i izazvale su značajnu pažnju, što se može zaključiti iz izjava koje su dali nastavnici u školama, kao i učenici, a to potvrđuje i činjenica da kontinuirano postoji interes za realizacijom pomenutih radionica, od strane različitih korisnika.

Organizacija zdravstveno-vaspitnih aktivnosti u ustanovama koje okupljaju djecu svih generacija, a pri tome, omogućavaju aktivno učešće u procesu realizacije, njihovih roditelja i nastavnika, stvara mogućnosti za kreiranje adekvatnih oblika ponašanja. Polazeći od navedenih komponenti većina studenata je radionice organizovala i realizovala upravo u predškolskim i školskim ustanovama. Dodatno, učenici i njihovi nastavnici najčešće izražavaju potrebe za organizacijom prigodnih radionica na različite teme, a u nekim slučajevima i roditelji iniciraju neke teme (tema: opasnosti za djecu i mlade nastale uslijed upotrebe “novih duvanskih proizvoda” je definisana od strane roditelja).



Jovana Damjanović, studentica IV godine Medicinskog fakulteta, smjer Stomatologija

Radionica koju smo sproveli kolegica i ja ima za cilj da probudi svijest o važnosti održavanja pravilne oralne higijene, još u predškolskoj dobi. Govorili smo o uticaju hrane na zdravlje zuba i desni i pomenuli faktore koji značajno štete našem oralnom zdravlju, kao i one pozitivne. Takođe, uz našu pomoć, najmlađi su uspjeli da nauče i savladaju pravilnu tehniku pranja zuba koja se u njihovom uzrastu sprovodi po principu “kako kiša pada i kako trava

raste”. Smatramo da bi sva djeca trebala na vrijeme da budu informisana o prevenciji oralnih bolesti, kako bi se u što većoj mjeri spriječila pojava i razvoj istih.

Usaglašavanje ponašanja sa zdravljem je vrlo je važno i za ostale populacione grupe, a posebno za posebno osjetljive kategorije stanovništva, kakve su žene, naročito pripadnice romske populacije. Neophodno je kontinuirano raditi na osmišljavanju i sprovođenju programe kojima se obezbjeđuje da njihovo ponašanje i okruženje budu podrška sopstvenom i zdravlju ostalih članova porodice. Zdravstveno-vaspitne aktivnosti su, uz unapređenje standarda, značajno doprinijele promjeni ponašanja, čime je determinisano poboljšanje kvaliteta života ove vrlo osjetljive kategorije stanovništva. Naime, nakon sprovođenja mjera i aktivnosti promocije zdravlja, opšte i specifične prevencije, kao i ranog otkrivanja, u trajanju dužem od 20 godina (od kada postoji saradnja zaposlenih u IJZCG, u smislu organizacije i sprovođenja mjera u romskim

kampovima), zapaža se da se sada sve žene porađaju u bolnicama, evidentni su pozitivni pomaci u planiranju porodica, registrovane su kod izabranih doktora, naročito kada su djeca u pitanju...



Miloš Čolaković – student Medicinskog fakulteta, smjer Medicina

Zdravstveno-vaspitne radionice u kojima smo učestvovali kao predavači u sklopu predmeta Socijalna medicina predstavljaju izuzetno važan segment obrazovanja i društvenog delovanja, jer doprinose osnaživanju svijesti o ključnim javnozdravstvenim pitanjima i promociji zdravlja u zajednici. Ove radionice, fokusirane na teme značajne za javno zdravlje, kao što su faktori rizika za zdravlje, prevencija bolesti i očuvanje zdravih stilova života, imaju neprocjenjiv uticaj na formiranje zdravih navika kod mladih generacija. Rad sa učenicima osnovnih i srednjih škola omogućava pravovremeno informisanje i edukaciju djece i mladih, za koje je ovo najbitniji periodu razvoja i formiranja zdravih navika. Pružanjem znanja o štetnim efektima pušenja, alkohola, nepravilne ishrane, fizičke neaktivnosti i drugih faktora rizika, radionice doprinose razvoju kritičkog mišljenja i odgovornosti prema sopstvenom zdravlju. Istovremeno, ovakve aktivnosti predstavljaju dragocjenu priliku za studente medicine da, kroz praktičan rad i direktnu interakciju sa zajednicom, primjene stečena teorijska znanja, razvijaju komunikacijske vještine i unapređuju svoju profesionalnu odgovornost kao budući zdravstveni radnici. Zahvaljujući ovim radionicama, ostvaruje se višestruka korist – učenici stiču znanja i motivaciju za očuvanje i unapređenje svog zdravlja, dok studenti jačaju svoje kompetencije za rad u oblasti socijalne medicine i javnog zdravlja. Ovaj model saradnje doprinosi unapređenju zdravlja populacije i postizanju dugoročnih ciljeva u oblasti javnog zdravlja.

Teme planiranih radionica su bile vrlo raznovrsne i odnosile su se na različite aspekte očuvanja i unapređenja zdravlja.

Pri tome, studenti Medicinskog fakulteta, smjer Stomatologija su bili u prilici da djeci iz predškolskih i nižih razreda školskih ustanova (ovi studenti su, uglavnom realizovali radionice među pomenutim ciljnim grupama), pored prigodnih prezentacija i praktično pokažu, uz primjenu odgovarajućih zdravstveno-vaspitnih sredstava (modela), metode smanjenja uticaja faktora koji povećavaju rizik poremećaja oralnog zdravlja. Posebno je značajno istaći da su ovi studenti koristili očigledna sredstva (pored modela zubi, četke i ostalih sredstava, neophodnih za adekvatnu oralnu higijenu, korišćene su i slikovnice, crtani prikazi, filmovi...) prilikom predstavljanja svojih tema, što je vrlo pozitivno uticalo na povećanje zainteresovanosti djece i njihovo aktivno uključivanje.



Amra Husović – student V godine Medicinskog fakulteta, smjer Medicina

Zdravstveno-vaspitne radionice igraju ključnu ulogu u unapređenju zdravlja i kvaliteta života pojedinca i zajednice. Putem interaktivnog pristupa, ove radionice omogućavaju učesnicima da steknu praktična znanja i veštine koje mogu odmah primeniti u svakodnevnom životu. Teme poput pravilne ishrane, fizičke aktivnosti, mentalnog zdravlja, reproduktivnog zdravlja i prevencije rizičnih ponašanja doprinose podizanju svesti o važnosti brige o sebi i svojoj okolini. Osim što pomažu u edukaciji, zdravstveno-vaspitne radionice stvaraju prostor za razmenu iskustava i rešavanje dilema, što dodatno jača motivaciju za usvajanje zdravih navika. Takođe, njihova uloga u smanjenju stigme vezane za određene zdravstvene probleme i u promovisanju jednakosti u pristupu zdravstvenim informacijama je od neprocjenjive

važnosti.

Kako bi, istovremeno sticali iskustva u grupnom osmišljavanju i realizaciji aktivnosti (realizacija mjera uz međusobnu saradnju i saradnju s predstavnicima drugih sektora, što je jedan od bazičnih principa Javnog zdravlja), studenti su podijeljeni po grupama od po troje. Sa svakom od grupa je prethodno dogovorena tema, koja je usklađena s odabranom ciljnom grupom (u predškolskim, školskim ustanovama, romskom kampu...), kao i primjena odgovarajućih zdravstveno-vaspitnih strategija (adekvatnih metoda i sredstava za ostvarivanje željenih ishoda u izabranoj populacionoj grupi).



Primjena savremenih zdravstveno-vaspitnih metoda je obezbijedila da korisnici budu aktivno uključeni, da budu zainteresovani, da postavljaju pitanja u vezi sa temom na koju se raspravljalo i da predstavljaju svoje stavove.



Svaka grupa studenata je organizovala i realizovala po tri radionice, na drugačije teme, za različite korisnike. Svaka od prezentacija je detaljno pregledana prije predstavljanja ciljnoj grupi i studentima su dostavljene eventualne sugestije i komentari koje su oni imali obaveze da integrišu u konačne forme za prezentiranje.



Iako su ciljevi radionica bili kognitivnog karaktera (umjereni ka podizanju nivoa informacija i kvantuma znanja vezano za uticaje određenih kategorija ponašanja na zdravlje), često su imali i zadatak sticanja vještina promjene aktuelnog ponašanja korisnika i njegovog usaglašavanja sa zdravljem. Ovo znači da su studenti imali prilike, osim rasprave na određene teme, da praktično pokažu djeci i mladima na koji način da djeluju u smjeru poboljšanja ishoda.

Sa studentima je razgovarano i vezano za primjenu zdravstveno-vaspitnih sredstava, jer su neke od grupa, pored primjene predstavljenim temama prilagođenih modela, pripremile prigodne publikacije, koje su osiguravale aktivno učenje. Vrlo je značajno da se, za naredne organizacije radionica, obezbijede nova zdravstveno-vaspitnih sredstava.



Nikolaj Karađinović, student V godine Medicinskog fakulteta, smjer Medicina

Moje je mišljenje da je rad kroz zdravstveno-vaspitne radionice ključan za promociju zdravlja i podizanja svijesti o značaju očuvanja zdravlja. Kroz edukativne sadržaje, praktične aktivnosti i otvorenu razmjenu iskustava, ove radionice omogućavaju pojedincima da steknu znanje i razviju vještine koje su ključne za donošenje zdravih odluka i vođenje kvalitetnog života. Njihova osnovna svrha je prevencija bolesti kroz edukaciju o zdravim navikama, kao što su pravilna ishrana, fizička aktivnost, mentalna higijena i adekvatna briga o tijelu. Pored toga, one pružaju prostor za diskusiju o aktuelnim zdravstvenim problemima, omogućavajući učesnicima da dobiju relevantne informacije i podršku u rješavanju ličnih dilema vezanih za zdravlje. Ove radionice su dragocjen alat za prevenciju bolesti, podsticanje zdravih navika i jačanje kapaciteta zajednice da se suoči sa zdravstvenim izazovima.

Mjesta realizacije radionica su određivana prema definisanoj temi i ciljnoj grupi (prilagođene njihovim potrebama i problemima koji su evidentirani u izabranim populacijama), a nakon toga su pravovremeno upućeni zahtjevi menadžmentu izabranih ustanova za dozvolu organizacije radionice u njihovim ustanovama. Na sve upućene zahtjeve, menadžment ustanova su uuredno odgovorili i iskazali izuzetno zadovoljstvo saradnjom na ovom polju.



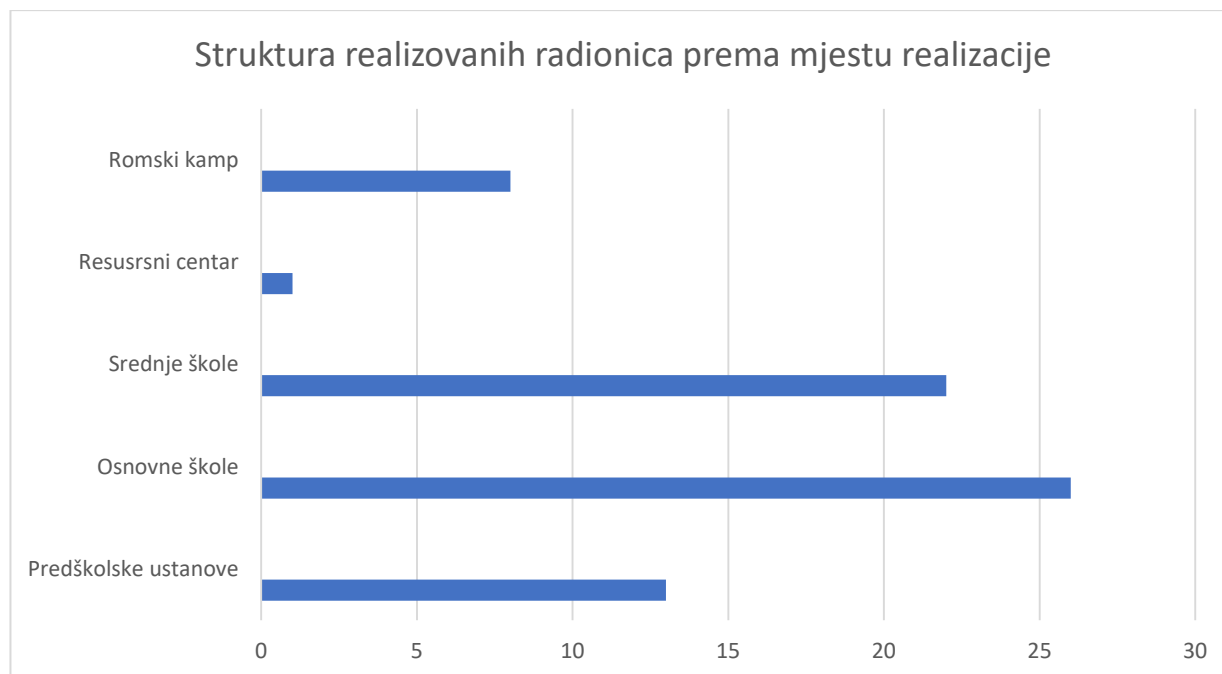
Organizacija radionica uz koordinaciju studenata pokazuje da su primjerene radu s djecom i mladima, a posebno kada im se predstavljaju interesantne teme u kojima i oni učestvuju. Pri tome, na radionicima djeca su pokazivala interesovanje i iskazali su da im je, na istim, vrlo zabavno, zbog čega iskazuju potrebe za ponavljanje istih na različite teme.



Elma Bektešević, studentica IV godine Medicinskog fakulteta, smjer Stomatologija

Radionice su se odnosile na temu oralnog zdravlja i zdrave hrane koja utice na samo zdravlje zuba. Cilj nam je da kod mlađe populacije proširimo svijest o oralnom zdravlju, također, jako je bitno da se od malih nogu djeca uče kako da održavaju svoje oralno zdravlje. Preporuka je da roditelji dovode djecu najmanje dva puta godišnje na preventivne preglede. Svakako se iz godine u godinu vidi napredak u osviještenosti roditelja i brizi za dječje oralno zdravlje. Prevencija igra najbitniju ulogu u očuvanju zuba i oralnog zdravlja.

U većini slučajeva su pružaoci usluga, u ustanovama u kojima je organizacija radionica planirana, prethodno učestvovali u definisanju tema u skladu sa nastavnim planom, interesovanjima, iskazanim ili prepoznatim potrebama, registrovanim zdravstvenim problemima i slično. Nakon realizacije, realizatori aktivnosti (studenti) su dostavljali u IJZCG ispunjene obrasce za evaluaciju zdravstveno-vaspidnih radionica (koje su dobili na samom početku organizacije praktičnog dijela Predmeta), koji su ovjerene od strane predstavnika ustanova na radionicama. Sa svim predstavnicima ustanova u kojima su radionice realizovane je, nakon njihovog okončanja, komunicirano u cilju predavljanja njihove satisfakcije sprovedenim aktivnostima.



Najveći broj radionica (kao što se može zapaziti na prikazanom grafikonu) realizovan je među učenicima osnovnih škola (37%), zatim među učenicima srednjih škola (31%), za djecu u predškolskim ustanovama je organizovano 19% radionica. Posebno treba ukazati da je broj radionica koje se organizovane za žene u romskom kampu (11%) značajno manji u odnosu na prethodne godine, kao posljedica teže organizacije istih, u aktuelnoj školskoj godini. Vezano za organizaciju radionica, važno je naglasiti da komunikaciju među ustanovama treba značajno pojednostaviti, kako bi se obezbijedila apsolutna dostupnost zdravstveno-vaspitnih mjera i aktivnosti svim korisnicima.



Luka Rakočević – student V godine Medicinskog fakulteta, smjer Medicina

Zdravstveno vaspitne radionice u kojima sam učestvovao kao predavač u sklopu predmeta Socijalna medicina predstavljaju ključnu komponentu edukacije i prevencije u oblasti zdravlja, usmjerene na podizanju svijesti i promovisanju zdravih životnih navika. Kroz ove radionice se stiču osnovna znanja o fizičkom i mentalnom zdravlju, prevenciji bolesti, važnosti zdrave ishrane, fizičke aktivnosti, te prevenciji zavisnosti i nasilja. Njihova važnost je neprocjenjiva, naročito učenicima osnovnih i srednjih škola jer omogućavaju mladima da se edukuju o temama koje direktno utiču na njihov kvalitet života, omogućavajući im da prepoznaju rane simptome i rizike po zdravlje, kao i da razvijaju odgovoran odnos

prema sopstvenom zdravlju. Svjedoci smo koliko su mladi danas izloženi faktorima rizika po njihovo zdravlje i koliko su skloni uticaju sredine, zato je veoma važno njihovo učešće u ovim radionicama, naročito jer zdravi stilovi života nijesu obavezan predmet u osnovnim školama, tako da mladi danas veoma malo znaju o mentalnom i fizičkom zdravlju, štetnom uticaju alkohola i duvanskih proizvoda. Za nas kao studente medicine, učešće u zdravstveno vaspitnim radionicama pruža priliku da primijenimo svoje znanje u realnom okruženju, komuniciramo sa različitim grupama i razvijemo vještine u edukaciji i savjetovanju. Ovaj praktičan rad sa mladima ne samo da razvija naše komunikacione vještine, već nam pomaže da postanemo bolji i empatičniji zdravstveni radnici, sposobni.

Od pružalaca usluga iz ustanova u kojima su radionice realizovane dobijene su povratne informacije vezano za njihovu satisfakciju, kao i prisutnih korisnika s kojima je komunicirano. Ovakva saradnja je postala praksa i traje već duži niz godina (kao što je već navedeno u ovom dokumentu), a vrlo često se iz navedenih ustanova pokreće inicijativa i upućuje nadležnim iz IJZCG za organizaciju odgovarajućih radionica. Prilikom sprovođenja ovako organizovanih radionica učenici i/ili ostali učesnici su imali prilike da postave pitanja i dobiju odgovarajuće odgovore (kada studenti tokom same radionice nisu bili u mogućnosti da odgovore, kompetentni odgovori su upućeni kasnije na adrese imenovanih predstavnika ustanova kako bi se dostavili učenicima koji su postavili pitanje). Na svakoj radionici su prisustvovali imenovani predstavnici ustanova u kojima su realizovane, te su mogli da predstave svoj stav o kvalitetu sprovedenih aktivnosti i iniciraju saradnju u narednom periodu. Stvarani su uslovi da se tokom realizacije zdravstveno-vaspitne radionice ukazuje na eventualne dopune i izmjene u njihovoj organizaciji, koje mogu doprinijeti uspješnijem sprovođenju, boljem razumijevanju, opsežnijem uključivanju u rad radionice i na kraju, željenim ishodima.



Važno je ukazati da su studenti iskazali vrlo pozitivan stav vezano za sprovođenje navedenih aktivnosti, značaj uticaja na formiranje i modifikaciju ponašanja u cilju usklađivanja sa zdravljem, kao i o važnosti uticaja na očuvanje i unaprijeđenje zdravlja stanovništva. Identifikovali su da se uključivanjem u organizaciju mjera promocije i prevencije još tokom školovanja, stvaraju dobre osnove za implementaciju pomenutih mjera u proces ružanja zdravstvenih usluga u budućnosti. U potpunosti su prihvatili da je ovakav pristup važan za adekvatna naredna djelovanje pružalaca usluga u zdravstvu i pripremu za

izvršavanje obaveza sprovođenja zdravstveno-vaspitnih aktivnosti, u okviru specijalnosti kojom se bave (pružaoци zdravstvenih usluga su u obavezi da 30% svog radnog vremena koriste za organizaciju zdravstveno-vaspitnih aktivnosti, bez obzira na specijalnost kojom se bave). Kako je činjenica da se pružaoци zdravstvenih usluga, posebno na sekundarnom i tercijernom nivou, zbog ogromnog obima posla, malim dijelom posvećuju mjerama promocije i prevencije, neophodno je kontinuirano ukazivati na probleme koji nastaju zbog takvog pristupa i edukovati buduće zdravstvene profesionalce da primjenjuju pomenute aktivnosti. Važno je ukazati da su mjere promocije zdravlja i prevencije oboljenja daleko prihvatljivije, jer su manje stresne i za pružaoce i korisnike usluga, a daleko su ekonomski opravdanije za system (samo se novac uložen u navedene mjere višestruko vraća sistemu).



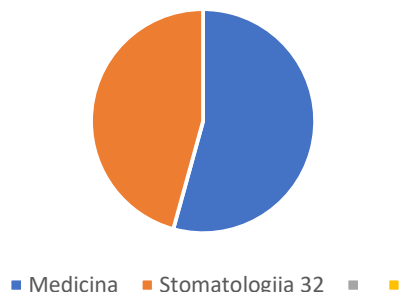
Velimir Novović i Buntič Mia, student IV godine Medicinskog fakulteta, smjer Stomatologija.

Održavanje predavanja djeci iz osnovne škole o temama vezanim za oralno zdravlje bilo je korisno jer smo na taj način doprinijeli podizanju svijesti o važnosti očuvanja oralnog zdravlja kod djece, što je ključno za prevenciju budućih problema. Osim toga, prilika da prenesemo svoje znanje omogućila je nama kao predavačima da unaprijedimo svoje komunikacijske vještine i praktično

primijenimo teorijska znanja u edukaciji šire zajednice

Teme radionica, koje su studenti organizovali, su bile vrlo raznovrsne i odnosile su se na različite aspekte očuvanja i unapređenja zdravlja. Pri tome, studenti Medicinskog fakulteta, smjer Stomatologija su bili u prilici da djeci iz predškolskih i nižih razreda školskih ustanova (ovi studenti su, uglavnom realizovali radionice među pomenutim ciljnim grupama), pored prigodnih prezentacija i praktično pokažu, uz primjenu odgovarajućih zdravstveno-vaspitnih sredstava (pilagođenih modela), metode smanjenja uticaja faktora koji povećavaju rizik poremećaja oralnog zdravlja. Njihove prezentacije su u potpunosti prilagođene ciljnim grupama i njihovim potrebama, a teme su, uglavnom, bile vezane za metode, sredstva i značaj očuvanja i unapređenja oralnog zdravlja.

Struktura radionica prema smjeru studenata-organizatora



Na grafikonu je prikazana struktura realizovanih radionica prema smjeru koji pohađaju studenti koji su njima koordinirali. Nešto više radionica su organizovali studenti smjera Medicina (54%), pri čemu su oni, takođe prisustvovali i organizaciji obilježavanja Nacionalnog dana kontrole duvana. Međutim, treba navesti da studenata na smjeru Medicina ima značajno više, te je logično da je bilo više i događaja u kojima su učestvovali.

Studenti sa smjera Medicina su na radionicama i tribinama obradili veliki broj tema koje su vezane za aktuelna ponašanja djece i mladih (koja, prema novim podacima u najvećem broju slučajeva determinišu pojavu oboljenja i/ili njihovih komplikacija, te nisu rijetki smrtni ishodi). **Učenici osnovnih i srednjih škola** su imali prilike da razgovaraju sa organizatorima - studentima završnih godina medicinskih studija o značaju:

1. izbjegavanja upotrebe duvanskih proizvoda,
2. neupotrebe alkohola,
3. neupotrebe tableta i
4. ostalih psiho-aktivnih supstancija,
5. ali i prevenciji i liječenju drugih oblika zavisnosti, kao što su od od kocke, ekrana i slično.

Teme, koje su studenti namijenili mladima odnosile su se i na:

6. značaj zdrave ishrane i prevenciju gojaznosti,
7. značaj redovnog održavanja fizičke aktivnosti po zdravlje,
8. značaj primjerenog održavanja higijene tijela i prostora,
9. generalno zdrave stilove života,
10. prevenciju mentalnih poremećaja kod mladih.



Amela Đečević,

Profesorica biologije

JU Srednja ekonomska škola "Mirko Vešović", Podgorica

Već nekoliko godina u našoj školi se realizuju radionice u saradnji sa Institutom za javno zdravlje. Cilj radionica je podizanje svijesti i unapređenje znanja učenika o važnim zdravstvenim i životnim temama. Teme su najčešće po izboru učenika: bolesti zavisnosti, polno prenosive bolesti, vakcinacije, obilježavanje važnih zdravstvenih datuma, mentalno zdravlje... Radionice su edukativnog karaktera, jako su korisne, a i vrlo zanimljive sudeći po broju pitanja koja učenici postavljaju.

S obzirom da je prevencija suštinska mjera zdravstvene zaštite, za koju se zalažemo u okviru Javnog zdravlja, predstavljene su sljedeće teme, vezane za navedenu oblast:

11. prevencija vršnjačkog nasilja,
12. prevencija malignih bolesti (dojka),
13. dijabeteses, s posebnim osvrtom na sijabetes kod djece i mladih,
14. očuvanje i unapređenje reproduktivnog zdravlja,
15. značaj kontracepcije za prevenciju,
16. HIV/AIDS-a (u okviru obilježavanja Svjetskog dana borbe protiv AIDS-a),
17. kao i ostalih bolesti koje se prenose seksualnim putem, a
18. raspravljano je i na temu vakcinacije, kao najdjelotvornije preventivne mjere, s posebnim osvrtom na društvene prepreke, kao i prateće zablude ...

Studenti Medicinskog fakulteta, smjer Stomatologija su obratili čitav niz tema u vezi sa očuvanjem i unapređenjem oralnog zdravlja i mjera koje se preporučuju za smanjenje uticaja faktora rizika, koji nastoje da ugroze ove komponente zdravlja, kao što su (s velikim brojem modifikacija navedenih tema):



19. Kada i zašto peremo zube?
20. Zdravlje zuba,
21. Šta je karijes i kako ga možemo pobijediti?

22. Značaj oralne higijene za cjelokupno zdravlje organizma,
23. Prijatelji i neprijatelji zuba,
24. Uticaj ishrane na kvalitet zuba,
25. Zdravlje usta pod napadom,
26. Uticaj duvanskih proizvoda na zube i desni,
27. Hepatitis B,
28. Negativan uticaj alkohola na oralno zdravlje,
29. Tužan i srećan zub,
30. Oralna higijena,
31. Očuvanje i unapređenje oralnog zdravlja,
32. Zašto zubi vole zubara?
33. Značaj kontrole za zdravlje zuba.

Kada je riječ o ostalim korisnicima radionica, kao što su **žene iz romskih kampova**, teme radionica su prilagođavane njihovim potrebama, te su studenti, ovom prilikom, predstavili teme vezane za:

34. prevenciju malignih bolesti (u okviru obilježavanja Ružičastog oktobra, mjeseca borbe protiv Ca dojke),
35. kao i ostalih oboljenja koja su dominantna među ženama, kao što su: druge maligne bolesti. hipertenzija, dijabetes melitus, hronične obstruktivne bolesti pluća i drugih oboljenja, kao i faktori koji uslovljavaju pojavu ili komplikacije navedenih bolesti (kao što je pušenje, neadekvatna ishrana, nedovoljna fizička aktivnosti i slično),
36. razgovarano je i na temu djelovanja u situacijama bolesti kada su članovi porodice u pitanju (posebno djeca).



Žene u romskim kampovima su vrlo zainteresovane da učestvuju na radionicama, jer se u takvim prilikama, osim kompetentnih, potpunih i adekvatnih informacija, mogu ostvariti kontakti važni za buduću kontrolu njihovog zdravstvenog stanja.



Jelena Dubak, Crveni krst Crne Gore

Crveni krst Crne Gore i Institut za javno zdravlje imaju dugu tradiciju saradnje i zajedničkog djelovanja, u redovnim i vanrednim okolnostima. Naročito se izdvaja saradnja na podizanju svijesti I promociji zdravih životnih navika za romsku i egipćansku zajednicu u Podgorici, koja je počela 2003.godine. Više od 20 godina, kroz radionice Porodičnog centra, kao i neposrednim kontaktom sa zajednicom koja broji oko 1200 stanovnika na području Konika, postignuti su značajni rezultati na polju vakcinacije, planiranja porodice, važnosti preventivnih pregleda kao i organizaciji istih. Pored toga, u saradnji i sa studentima Medicinskog fakulteta, održane su radionice o očuvanju oralnog zdravlja odraslih i djece. Najveći rezultati zajedničkog podizanja svijesti RE populacije ogleda se u smanjenju prenosivih bolesti koje su u prethodnom periodu bile u većoj mjeri zastupljene kao i veća osviješćenost RE porodica o važnosti očuvanja kolektivnog i zdravlja pojedinca, sa posebnim

naglaskom na zdravlje djece i žena. Pored toga, evidentno je da smo zajedničkim pristupom uspjeli da ostvarimo rezultat koji je bio više ukorjenjen u tradiciji pomenutog stanovništva, a to je da svaka porodilja donese svoje dijete na svijet u kliničkom centru, a ne kod kuće, čime je umnogome povećana bezbjednost I briga o djetetu u najranijem razvoju.

Naime, prilikom posjeta pružalaca zdravstvenih usluga, žene iz kampa imaju prilike da postave pitanja, dobiju kompetentne odgovore i preporuke za naredne posjete i praćenje zdravstvenog stanja u budućnosti.



Pored navedenih radionica, studenti Medicinskog fakulteta su zajedno sa zaposlenim iz IJZCG (kao i svake prethodne godine, prilikom obilježavanja nacionalnih i međunarodnih datuma iz Kalendara zdravlja) i Kliničkog centra Crne Gore organizovali obilježavanje Nacionalnog dana kontrole duvana (11. novembar). Ovaj događaj je bila dobra prilika da se ukaže na ozbiljnost zdravstvenih problema povezanih sa pandemijom upotrebe duvanskih proizvoda, uz učešće trenutno aktuelnih i budućih pružalaca koji se bave tretmanom



komplikacija, nastale kao posljedica upotrebe duvanskih proizvoda (pored stručnjaka iz različitih oblasti Javnog zdravlja, događaju su prisustvovali hirurzi, pulmolozi, kardiolozi, onkolozi i veliki broj studenata koji će u budućnosti obavljati djelatnosti iz različitih specijalnosti). S obzirom da je problem posebno izražen među djecom i mladima, učešće studenata, u događaju, je imao dvostruki karakter, prvo kao budućih pružalaca zdravstvenih usluga, koji ukazuju na ozbiljne komplikacije po zdravlje, nastale kao posljedica pušenja, a drugo kao predstavnika mlađe generacije.



Istovremeno, svi prisutni na događaju su mogli da dobiju odgovore na pitanja vezana za najčešće komplikacije upotrebe duvana i njihovih tretmana, od strane kompetentnih stručnjaka (pulmologa, kardiologa, hirurga, specijalista iz oblasti Javnog zdravlja i drugih). Takođe, prisutni su bili u prilici da izmjere krvni pritisak, da im se odredi nivo glukoze u krvi i/ili izvrši provjeru zasićenja arterijske krvi kiseonikom, koji je važan parametar za procjenu respiratorne funkcije.

