

<b>FOND „ZDRAVI GRAD“ POREČ CENTAR ZA PRUŽANJE USLUGA U ZAJEDNICI ZDRAVI GRAD POREČ- PARENZO</b>
--

### **DJELOKRUG RADA:**

Djelokrug rada neprofitne organizacije/ ustanove u osnivanju je zaštita mentalnog zdravlja te promocija i zaštita zdravlja uopće. Osnovna djelatnost je savjetovanje i pomaganje te psihosocijalna podrška građanima Poreča, poreštine ali i drugih radi prevladavanja osobnih i/ili obiteljskih teškoća u cilju razvoja osobnih mogućnosti i odgovornog odnosa pojedinca prema sebi, obitelji i društvu; prevencija društveno neprihvatljivih i rizičnih ponašanja djece, mladih i odraslih; unapređenje zdravlja te promicanje zdravih životnih izbora i navika.

### **ZAKONSKA OSNOVA:**

- Zakon o lokalnoj i područnoj (regionalnoj) samoupravi („Narodne novine“ broj 33/01,60/01,129/05,109/07,125/08,36/09,150/11,144/12 i 19/13),
- Zakon o ustanovama („Narodne novine“ broj 76/93,29/97,47/99 i 35/08),
- Zakon o socijalnoj skrbi („Narodne novine“ broj 157/13),
- Statut Grada Poreča-Parenzo (“Službeni glasnik Grada Poreča – Parenzo” br. 2/13),
- Akti strukovnih komora RH vezanih uz osnovnu djelatnost

### **Programske cjeline**

Program Fonda „Zdravi grad“ Poreč Centra ostvaruje se kroz 12 aktivnosti koje će uz manje izmjene biti usmjerene i budućoj ustanovi Centar za pružanje usluga u zajednici Zdravi Grad Poreč-Parenzo i to:

- **Projektni ured – stručno, administrativno i tehničko osoblje**
- **Savjetovalište i psiho-socijalno-zdravstvena skrb**
- **Program mladi (preduvjet za osobni rast i razvoj mladih)**
- **Centar za prevenciju i vanbolničko liječenje ovisnosti**
- **Povjerenstvo „Zajedno protiv ovisnosti“**
- **Osnaživanje djece kroz ples- rasplesani razredi**
- **Terapijska zajednica liječenih alkoholičara**
- **Zdravlje i ekologija (ambrozija, životinje, zdravlje i dr.)**
- **Promjene ponašanja kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom**
- **Motovunska (istarska) škola zdravlja**
- **Krizne intervencije kod težih nesreća sa više poginulih**
- **Suradnja sa HMZG- ispitivanje potreba jednoroditeljskih obitelji.**

### **CILJEVI PROGRAMA:**

- osnaživanje ljudskog resursa zajednice;
- psihosocijalna podrška ranjivim skupinama građana (siromašni, bolesni, stariji, osobe s invaliditetom, osobe s poremećajima ponašanja, samohrani roditelji, ovisnici ..i dr.);
- prevencija društveno neprihvatljivih i rizičnih ponašanja (nasilje, ovisnosti.. i dr.);
- unapređenje psihosocijalnih, ekoloških i drugih čimbenika zaštite zdravlja u zajednici;
- promocija zdravlja, zdravih životnih izbora i navika;
- umrežavanje u zajednici, poticanje socijalne kohezije, stvaranje socijalne mreže podrške.

## **POKAZATELJI USPJEŠNOSTI:**

- održivost lokalnih programa koji osiguravaju nad standarde iz oblasti psihosocijalne zaštite i zaštite zdravlja uopće,
- realizacija i implementacija programa koji dokazuju svoju učinkovitost,
- ekonomičnost i dostupnost programa za građane Poreča,
- postojan i/ili povećan broj korisnika programa i usluga,
- kapacitet ustanove za razvoj novih zaštitnih preventivnih programa u skladu s procjenom specifičnih potreba u zajednici,
- pozitivni pokazatelji iz procesnih evaluacija u radu s korisnicima (funkcionalni pomoci pojedinca i obitelji);
- pozitivni pokazatelji evaluacija preventivnih programa koji osiguravaju generacijski obuhvat djece , mladih i važnih odraslih u njihovu okruženju,
- procesne promjene životnih navika građana Poreča (porast broja građana koji prepoznaju i usvajaju zdrave životne navike -hodanje, trčanje, vožnja bicikle, zdrave navike hranjenja i dr.),
- planiranje i upravljanje za zdravlje u zajednici (pisani dokumenti, planovi za zdravlje).

## **OPIS AKTIVNOSTI:**

### **Aktivnosti:**

#### Projektni ured – stručno, administrativno i tehničko osoblje

Projektni ured osigurava kompletnu realizaciju djelatnosti ustanove i provedbu lokalnog projekta „Zdravi grad“ Svjetske zdravstvene organizacije u okviru gradske organizacije Fond „Zdravi grad“ Poreč. Programima ustanove se operacionaliziraju lokalna nastojanja usmjerena inovativnom, specifičnom putu unapređenja zdravlja građana u zajednici s posebnim naglaskom na zaštitu mentalnog zdravlja. Projektni ured postojeće organizacije vodi i priprema osnivanje ustanove kao pravnog sljednika naziva Centar za pružanje usluga u zajednici Zdravi grad Poreč-Parenzo. Očekuje se i planira osnivanje nove ustanove u prvih 6 mjeseci 2017. , a koja će preuzeti zaposlenike, prava i obveze Fonda „Zdravi grad Poreč te funkcionirati kao proračunski korisnik Grada Poreča-Parenzo.

U projektnom uredu Fonda „Zdravi grad“ Poreč realiziraju se aktivnosti:

- Informativni punkt za građane koji nastoje zadovoljiti svoje potrebe (za pomoći i podrškom, psihosocijalnom rehabilitacijom, za volonterskim uključivanjem, za inicijalnim usmjeravanjem i osiguravanjem najbržeg puta kojim će dobiti odgovore na razna pitanja );
- „,Inkubator ideja“ u vidu otvorenosti za iniciranje i razvijanje novih područja djelovanja u cilju unapređenja zdravlja građana u zajednici i podizanja kvalitete života u gradu u skladu s utvrđenim prioritetima za zdravlje zajednice i prioritetima za zdravlje u IŽ,
- Istraživački centar iz kojeg se osmišljavaju ispitivanja potreba građana, te temeljem istih utvrđuju generalni pravci djelovanja i prioriteti za zdravlje u zajednici,
- Centar koordinacije, povezivanja, suradnje horizontalno na razini zajednice i vertikalno sa Istarskom županijom, Hrvatskom mrežom zdravih gradova (HMZG) , Europskom mrežom zdravih gradova,
- Stručni koordinacijski centar za kreiranje strateških dokumenata za zdravlje Grada Poreča-Parenzo (iniciranje, oblikovanje , pisanje dokumenta) koji odražavaju dugoročnu viziju i odgovornu skrb za zdravlje građana te socijalni razvoj zajednice kao trajnu vrijednost i opredjeljenje Grada Poreča-Parenzo u odnosu na vlastite građane.

- Centar međusektorske suradnje i umrežavanja postojećih sustava društva i civilnog sektora u cilju stvaranja socijalne mreže podrške u zajednici povezivanjem ustanova i udruga kao ravnopravnih partnera i suradnika u kreiranju lokalne politike zdravlja i socijalne stabilnosti.

#### Savjetovalište i psiho-socijalno-zdravstvena skrb

Centar za pružanje usluga u zajednici Zdravi grad Poreč – Parenzo osiguravati će pomaganje i savjetovanje te psihosocijalnu podršku u okviru gradskog psihološkog savjetovališta za djecu, mlade, brak i obitelj. Lokalno savjetovalište ima karakter centra univerzalne prevencije za osnaživanje ljudskog resursa zajednice ali i selektivne prevencije za prihvaćanje ranjivih skupina građana i građana u riziku. Cilj razvoja savjetovališnih usluga je pružanje psihosocijalne podrške ljudima u zajednici i njihovo osnaživanje u svim životnim ulogama što im omogućuje spremnost da učestvuju u gospodarskom razvoju grada. Savjetovališta odgovaraju na suvremene zahtjeve života i rada ljudi, na nove rizične čimbenike te tako osiguravaju zaštitu pojedinaca zajednice u cijelosti. Utoliko su važnija što su, nakon svega nekoliko godina djelovanja, u RH odlukom državnih struktura, ugašeni županijski Obiteljski centri koji su imali sličnu ulogu i dijelom kompenzirali zaštitu građana onih zajednica koje nemaju vlastite stručne i druge resurse za uspostavu savjetovališta.

Programski segmenti porečkog savjetovališta su: ginekološko savjetovalište za mlade, programi osnaživanja mladih parova u pripremi za roditeljstvo, pružanje podrške roditeljima u kvalitetnom roditeljstvu, rad s rizičnim skupinama mladih i odraslih, pružanje podrške bolesnim osobama i/ili članovima obitelji, osobama s invaliditetom, osiguravanje podrške kod gubitaka tijekom procesa žalovanja te provođenje kriznih intervencija, te osiguravanje podrške svim pojedincima i obiteljima u poteškoćama i raznim razvojnim krizama. Poznato je da i veoma zdrave, inače dobro prilagođene osobe, u stresnoj situaciji mogu postati neuspješne i zatrebati pomoć i podršku. Nadalje, bolesti, tragedije, psihološke traume, invaliditet, loša socio ekonomska situacija i mnogi drugi čimbenici mogu pojedinca i čitavu obitelj učiniti potpuno nefunkcionalnom. Mogućnost da se u okviru lokalne zajednice osiguraju uvjeti za direktni kontakt s građanima radi unapređenja njihova osjećaja uključenosti, osobne kompetentnosti i funkcionalnosti, radi pružanja psihološke podrške te ukupnog povećanja kvalitete života svake osobe i/ili obitelji imperativ je napretka modernih, razvijenih zajednica. Savjetovanje/psihoterapija je proces psihičkog osnaživanja osobe koja se suočava s poteškoćama, a u cilju postupnog prevladavanja problema, vraćanja osjećaja osobne kompetentnosti te postizanja većeg zadovoljstva životom. Praćenje višegodišnjih pokazatelja ukazuje na to da pomoć u Savjetovalištu najčešće traže građani odrasle dobi (27-50 godina). Iz istih razloga proizlazi da je psihosocijalna podrška najpotrebnija skupini radno aktivnog stanovništva našeg grada koje najaktivnije učestvuje u razvoju grada u vremenu koje karakterizira stres i porast broja nefunkcionalnih obitelji. Navedeno nameće obvezu osiguravanja podrške produktivnom segment ljudskog potencijala zajednice u cilju olakšavanja osobnog funkcioniranja, spremnosti za rad te i podizanja razine psihofizičkog zdravlja svakog stanovnika/obitelji naše lokalne zajednice.

#### Program mladi (preduvjet za osobni rast i razvoj mladih)

Specifičan program koji obuhvaća univerzalnu i selektivnu prevenciju – Volonteri Zdravog grada Poreč „Vršnjak pomagač“, zamišljen je kao višegodišnji kontinuirani rad s motiviranim srednjoškolcima te njihovo educiranje za volonterski rad i pripremanje za ulogu vršnjaka pomagača. Godišnje se u programu educira 40–tak mladih. Cilj programa je djelovati na osobni rast i razvoj, osnaživanje mladih osoba u periodu adolescencije, te njihovo jačanje za ulogu pomagača i nosioca socijalnih akcija u lokalnom okruženju. Posljednjih godina program je u skladu s interesom mladih jače usmjeren na realizaciju različitih novih, samostalnih, mini projekata mladih u zajednici kojih su samostalni nosioci te direktni sudionici, ali i kreatori društvenog života grada (Festival mladih, kreativne radionice,

sezonsko zapošljavanje mladih, okrugli stolovi i dr.). Procjene programa pokazuju da isti ima zaštitni učinak za mlade koji su uključeni u program.

Evaluacijom programa višekratno su identificirani pozitivni učinci projekta Mladi volonteri na osobni rast i razvoj mladih u vidu :

- ostvarivanja individualnih ciljeva i napretka (sudjelovanje u programu mladim volonterima značajno pomaže u razvijanju socijalnih vještina te ostvarivanju individualnih ciljeva i napretka kao npr. bolje razumijevanje sebe i drugih, bolje vještine komuniciranja, spremnost za traženje pomoći, pozitivno razmišljanje o sebi i drugima, veće samopoštovanje, nalaženje pozitivnog u drugima, spremnost za rješavanje sukoba),
- volonteri su češće birani kao osobe kojima bi se vršnjaci obratili s punim povjerenjem u situacijama kada bi im pomoć bila potrebna,
- neki od dugoročnih pozitivnih ishoda programa su: osobna dobit, zdrava i sigurna ponašanja, viša akademska postignuća, bolje socijalno-emocionalno funkcioniranje, veća spremnost za pomaganje, bolje razumijevanje i prihvaćanje drugih, pozitivan stav prema suradnji, veće samopoštovanje, stalna želja za oplemenjivanjem života.

#### Centar za prevenciju i vanbolničko liječenje ovisnosti

U Centru za prevenciju i vanbolničko liječenje ovisnosti Grada Poreča realizira se program usmjeren suzbijanju (prevenciji) bolesti ovisnosti i liječenju ovisnika o drogama u izvanbolničkom tretmanu u lokalnoj zajednici za područje Poreča, poreštine i sjeverozapadne Istre. Program Centra se organizacijski realizira kroz savjetovalište Zdravi grad Poreč - Parenzo, a operativno u suradnji savjetovališta Zdravog grada (selektivna intervencija) i projektnih partnera (Istarski domovi zdravlja - Ispostava Poreč , Zavod za javno zdravstvo, Centri u RH i dr .). Cilj rada s ovisnicima je prihvata i rehabilitacija te destigmatizacija problema ovisnosti radi zaštite mladih u okruženju. U procesu liječenja ovisnika koristi se pristup Nacionalne strategije – te kombinira medicinski pristup i psihoterapijski tretman ovisnika i članova obitelji. Učinkovitost rada se procjenjuje individualno (psihološkim instrumentarijem, zdravstvenim pokazateljima, procjenom smanjenja rizika u odnosu na zaštitu po svim segmentima života) te epidemiološkim praćenjem pokazatelja za ovisnike u tretmanu na razini grada i šire. Centar je mjesto gdje se javljaju ovisnici, eksperimentatori i članovi njihovih obitelji.

Promjene zakonodavstva RH, točnije Zakona o zdravstvenoj zaštiti, koji se povremeno događaju, na različite načine otežavaju ili olakšavaju organizaciju rada s ovisnicima u hrvatskim uvjetima. Na koji način će se iste u budućnosti odraziti na porečki Centar nije sasvim jasno jer promjene u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u posljednje 4 godine uglavnom osiguravaju niži standard i dostupnost usluga građanima. Stoga će porečki Centar nastaviti sa radom, a koje će i kakve promjene u organizaciji i funkcioniranju biti potrebne tijekom narednih godina ostaje da se vidi tijekom procesa ugrađivanja zakonske regulative u praksu rada s ovisnicima na postojećim lokalitetima u RH. Porečka je vizija i misija osiguravanje podrške ovisnicima u neposrednom okruženju kako bi bila dostupna i učinkovita jer se radi o jednoj od najranjivijih skupina građana.

#### Povjerenstvo „Zajedno protiv ovisnosti“

Sveobuhvatni program prevencije ovisnosti i rizičnih ponašanja djece i mladih za Grad Poreč-Parenzo naziva "Zajedno protiv ovisnosti" specifičan je na razini čitave države. Ovim programom porečki stručnjaci i Grad Poreč-Parenzo su partnerski intenzivirali sustavnu skrb za djecu i mlade u području suzbijanja rizika za njihov nesmetan rast i razvoj. Cilj rada Povjerenstva i realizacije preventivnih programa u zajednici je djelovanje na rizike rasta i razvoja mladih te pojačavanje segmenta zaštite zajednice u odnosu na mlade naraštaje. U Povjerenstvu su okupljeni predstavnici svih relevantnih institucija Grada Poreča-Parenzo koje

skrbe o djeci i mladima na različite načine (vrtići, škole, Zdravi grad, CSS Poreč, Dom zdravlja, policija, civilni sektor i dr.), kako bi mogli kompetentno sudjelovati u osmišljavanju i realizaciji sadržajnih segmenata sveobuhvatnog preventivnog programa za Grad Poreč-Parenzo. Osnovna zadaća ovog gradskog Povjerenstva je utvrđivanje smjernica za izradu i operacionalizaciju Programa "Zajedno protiv ovisnosti" te njegova realizacija na razini lokalne zajednice. Program se u praksi provodi kroz odgojno obrazovne institucije, Zdravi grad Poreč, te kroz socijalnu mrežu podrške koju čine gradske udruge, institucije i društva, a osigurava zaštitne čimbenike zajednice za rast i razvoj djece i mladih Poreča.

Program se sastoji od sljedećih segmenata:

- edukacija djece i mladih usmjerena njihovu zdravom rastu i razvoju,
- poučavanje važnih odraslih u okruženju djece i mladih (roditelja, odgajatelja, učitelja, voditelja udruga, trenera ) koji pružaju podršku njihovu rastu putem generacijskog obuhvata (edukacije i radionice u školi), edukacije za roditelje, odgajatelje i nastavnike i dr.
- educiranje gradskih stručnjaka koji u zajednici realiziraju psiho socijalne programe te stvaranje lokalnog resursa profesionalaca u cilju učinkovitosti, ekonomičnosti i održivosti lokalnih programa za zdravlje,
- podrška programima za slobodno vrijeme (tiskanje vodiča za djecu i roditelje u cilju upućivanja na važnost pravilnog organiziranja slobodnog vremena, promocija radionica za mlade tijekom ljeta , ljetni kamp, podrška mladim voditeljima, educiranje djece u sportskim klubovima...i dr.),
- provođenje preventivnih i socijalnih akcija (univerzalna prevencija); savjetovališna podrška i programi za djecu u riziku (selektivna intervencija) i druge preventivne i humanitarne aktivnosti u zajednici.

#### Osnaživanje djece kroz ples- rasplesani razredi

Osnaživanje djece kroz ples je porečki autorski preventivni program nastao po uzoru na slične programe u razvijenim zemljama zapada. Realizira se samo u osnovnim školama Poreča u nacionalnom okruženju. Bazično je program nastao u okviru sveobuhvatnog programa Grada Poreča „Zajedno protiv ovisnosti“ , kojeg za djecu, mlade, roditelje, učitelje financira Grad Poreč u cijelosti. No, programski je izdvojen samo zato što je to jedini segment programa „Zajedno protiv ovisnosti“ kojeg sufinancira i Istarska županija (IŽ) sa 20.000,00 kn u okviru Plana za zdravlje i socijalno blagostanje IŽ iz sredstava IŽ prioriteta-*zaštita mentalnog zdravlja mladih.*

Realizacija ovog programa omogućila je usmjeravanje mladih na zdravije životne izbore kroz usvajanje plesnih vještina, kroz radionice usvajanja komunikacijskih i socijalnih vještina kao prosocijalnog ponašanja. Ples je odabran kao zabavna fizička aktivnost bliska mladima, a ujedno i primjer zdravog i socijalno prihvatljivog životnog izbora za slobodno vrijeme, zabavu, međusobni kontakt i prevladavanje socijalnih barijera. Razvoj programa pokazao se kao vrlo efikasna strategija za unapređenje socijalnih vještina mladih. Cilj projekta je jačanje osobnih zaštitnih faktora kroz razvoj socijalnih vještina važnih za razdoblje adolescencije, razvoj samopouzdanja, samodiscipline i suradljivosti. Ovim projektom obuhvaćeni su svi učenici uključenih razrednih odjela (7. razredi) te njihovi razrednici, što je posebno važno za inkluziju socijalno povučenijih pojedinaca u razrednu dinamiku i jačanje razredne kohezije. Projekt se provodi generacijski sa svim 7. Razredima pri čemu roditelji, učenici i razrednici daju svoj pristanak za pristupanje ovom preventivnom projektu.

Projekt će se provoditi sa šest sedmih razreda OŠ Poreč, u jednom razredu TOŠ Bernardo Parentin te pet 2. razreda SŠ Mate Balota, ukupno 12 razreda. Predviđeno je 12 plesnih sati po svakom razredu, te pripreme pred nastup. Plesne radionice će se održavati jednom tjedno po jedan sat, a provoditi će ih instruktori, plesni pedagozi Plesnog centra "Studio" iz Pule zajedno s razrednicima. Program plesnih radionica obuhvaća standardne i latino-američke

plesove te diskusije o temeljnim ljudskim vrijednostima kao što su samopoštovanje i poštovanje drugih, suradnja, preuzimanje i prihvaćanje vodstva, odgovornost, osvješćavanje i uvažavanje svojih i tuđih potreba, a koje se mladima prenose paralelno s usvajanjem plesnih vještina. Paralelne radionice za unapređenje komunikacijskih i socijalnih vještina provodit će stručna služba škole, psihologinja i dvije pedagoginje OŠ Poreč.

Radionice će se realizirati u dva duža vremenska perioda, tijekom prvog i drugog polugodišta. Učenici će imati priliku svojim roditeljima i učiteljima demonstrirati novo naučene plesne vještine na javnom nastupu, 20. svibnja u godini povodom Nacionalnog dana zdravih gradova. U evaluaciji projekta koristit će se metoda prije-poslije, a koja pokazuje izrazito zadovoljstvo učenika i roditelja te želju da se projekt nastavi kao i značajne pomake u socijalnim vještinama posebno socijalno povučene djece do kojih se teško dopire drugim metodama rada.

#### Terapijska zajednica liječenih alkoholičara

Alkoholizam je najčešća ovisnost u svijetu i jedan je od najvećih javno zdravstvenih problema današnjice, posebno u zapadnom svijetu. Ovisnost o alkoholu je bolest ovisnosti i potrebno ju je liječiti kao i svaku drugu kroničnu bolest. Liječenje ove bolesti ovisnosti izrazito je teško i kompleksno. Porečki program liječenja u van bolničkim uvjetima baziran je na individualnoj, obiteljskoj i grupnoj psihoterapiji u okviru Terapijske zajednice za liječenje ovisnika o alkoholu pri Zdravom gradu. Cilj je što veći obuhvat ovisnika o alkoholu te njihova resocijalizacija kao i podrška čitavoj obitelji ovisnika, posebice djeci. Kao oblik liječenja u vanbolničkom tretmanu Terapijska zajednica se definira kao zajednica bolesnika, članova njihovih obitelji i članova terapijskog tima. Glavna karakteristika Terapijske zajednice je grupni oblik rada sa stručnim voditeljima u kojima se ovisnici i članovi obitelji educiraju i osnažuju za odgovorne i zdravije životne izbore te apstinenciju. Terapijska zajednica, kao metoda izvanbolničkog, grupnog oblika rada maksimalno koristi terapijski potencijal bolesnika i podršku obitelji. Tako bivši ovisnici nakon dugoročnog osnaživanja i apstinencije mogu postati nestručni suvoditelji samoodržavajućih grupa te tako osnaživati sebe i druge vlastitim iskustvom i pozitivnom promjenom. Aktivna uloga u programu svakom korisniku programa tj. ovisniku u procesu liječenja iznimno koristi u promjeni ponašanja i doprinosi funkcionalnosti obitelji. Ovaj program je jedan od jedinstvenih lokalnih programa u RH, te ga je izuzetno važno dalje razvijati kao rijedak pozitivan primjer sustavnog i kontinuiranog liječenja ovisnika o alkoholu u lokalnoj zajednici u vanbolničkom tretmanu.

#### Zdravlje i ekologija (ambrozija, životinje, zdravlje i dr.)

Prateći spoznaje europskih i svjetskih studija utjecaja na zdravlje danas znamo da je zdravlje stanovnika jedne zajednice, u najširem smislu, uvjetovano različitim čimbenicima. Među ostalim je dokazano da zdravlje ljudi ovisi o ukupnoj uređenosti urbanog prostora za život i brojnih čimbenika okruženja koji utječu na zdravlje (suživot ljudi i životinja, suživot sa prirodom, kontrola alergeni i invazivnih biljaka u lokalnom okruženju i sl.). Uređenost prostora značajno može doprinijeti većoj kvaliteti života i zdravlja svih građana u zajednici na razne načine, od mogućnosti za nesmetano kretanje i rekreaciju u urbanom prostoru, kontrole zoonoza (bolesti životinja koje mogu preći na čovjeka), do selektivnog prikupljanja otpada, sadnje nealergenog bilja na javnim površinama, kontrole invazivnih alergeni biljaka u urbanom prostoru, do zdravog urbanog planiranja prostora i prilagođavanja prostora ranjivim skupinama. Odgovornost ključnih ljudi u zajednici i svijest svakog građanina za brigu o okolišu, vlastitim kućnim ljubimcima, čistoći javnih prostora uopće (otpad, izmet pasa i mačaka...), za čuvanje vlastitih okućnica, selektivno zbrinjavanje otpada na „zelenim otocima“, osmišljavanje staza zdravlja i drugih rekreativnih sadržaja, čine dug i nezaobilazan put ka zdravlju zajednice i okruženja u cijelosti. Programima i projektima iz sfere ekologije i zdravlja, Zdravi grad Poreč-Parenzo ostvaruje svoj cilj povezivanja struke, građana i ključnih ljudi zajednice u cilju edukacije, senzibilizacije građana i kolektivnog podizanja svijesti o

međuovisnosti prostora i zdravlja ljudi, o međuovisnosti skrbi za životinje u prostoru i zdravlja ljudi te o odgovornosti svih sudionika života grada za zdravlje okoliša i zajednice u cjelini. U ovom programskom segmentu razlikuju se programi koje Projektni ured Zdravog grada koordinira za Grad Poreč-Parenzo, od onih programa kojih je samostalan nositelj baš Zdravi grad. Na taj način se osigurava optimalno korištenje lokalnih profesionalnih resursa, kontinuirano i stručno praćenje programa, supervizija, povezivanje i modifikacije te evaluacije programa u zahtjevnom segmentu lokalne brige za zdravlje građana u najširem smislu.

Programi iz ove oblasti kojih je Zdravi grad samostalni nositelj su:

#### Ambrozija-opasnost iz prirode

Na području grada Poreča, a i šire, nalazi se i raste biljka ambrozija – inače invazivni korov i izrazito jaki alergen. Problem sa ambrozijom se javlja u kolovozu i rujnu kada biljka cvate i polen te biljke izaziva jake alergijske reakcije što se poklapa s vrhuncem turističke sezone. Svaki deseti građanin RH alergičan je na ambroziju i u njezinu okruženju ima izrazite zdravstvene smetnje i potrebu za pomoći od strane medicinskih službi. Iste probleme imaju i posjetitelji Poreča i poreštine. Cilj programa je, u suradnji s nadležnim gradskim odjelima, ustanovama grada, poljoprivrednim inspektoratom, građanima otkriti područja s ambrozijom, pravovremeno je i primjereno uništiti te spriječiti daljnje širenje sjemena. Važan segment programa odnosi se na edukaciju stanovništva (letcima i stručnim prezentacijama voditelja programa) kako bi građani aktivno sudjelovali u otkrivanju biljke, bili u mogućnosti prepoznati biljku, dojaviti, ali i sami je suzbijati na vlastitim privatnim posjedima. Nakon godina provođenja projekta detektirano je više od dvadesetak lokacija ambrozije, kontaktirani su vlasnici, odnosno odgovorne osobe, te se kontrolira širenje biljke uz prethodno mapiranje i nadziranje svih lokacija na kojima se biljka kroz godine pojavljivala. Građani su informirani o problemu putem letaka, medija, predavanja i javnih prezentacija, kroz prezentacije eko grupama porečkih škola te zainteresirano i aktivno sudjeluju u provedbi projekta. Korisnici projekta su stanovnici Poreča i šire okolice, kao i svi turisti koji ljeti borave u Poreču u vrijeme širenja polena. Ovaj projekt je tijekom višegodišnje realizaciju omogućio potpunu kontrolu ambrozije na našem području. Suradujući sa znanstvenim institucijama i projektnim partnerima lokalno i šire, Zdravi grad Poreč-Parenzo i Grad Poreč-Parenzo, imaju intenciju program proširiti na praćenje pojavnosti i kontrolu i drugih invazivnih alergeni biljnih vrsta na području Poreča i to već od 2015. godine.

#### Zdravo urbano planiranje

Zdravo urbano planiranje te uključivanje teme zdravlja u rad i komunikaciju s predstavnicima tehničkih struka (projektantima, inženjerima građevine i dr.) su top tema Europske mreže zdravih gradova i važno područje rada Hrvatske mreže zdravih gradova (HMZG). Zdravi grad Poreč održava tečajeve zdravog urbanog planiranja već nekoliko godina u suradnji sa Zdravim gradom Vinkovci i Hrvatskom mrežom zdravih gradova u okviru Motovunske (Istarske) ljetne škole zdravlja i to u Poreču. Na taj način u svom okruženju intenzivno radi na podizanju spremnosti i senzibiliteta za zdravo urbano planiranje, a posebno za prilagođavanje urbanog prostora grada osobama s invaliditetom i ostalim ranjivim skupinama. Tečaj je prilika za povezivanje i suradnju stručnjaka koji mogu doprinijeti planiranju prostora sa značajnim pozitivnim utjecajem na zdravlje u vidu projektiranja rekreativnih zona, čuvanja zelenog prostora, projektiranje „pametnih kuća“, promociju energetske održivosti i sl. Istim projektom podiže se svijest predstavnika različitih struka, građana i ključnih ljudi u zajednici koji donose važne odluke. Rezultat svakog tečaja nove su spoznaje o značaju i mogućnostima prilagođavanja prostora našeg grada svim skupinama građana, konkretne prilagodbe prostora te svijest lokalnih urbanista o njihovu velikom i nezaobilaznom utjecaju na zdravlje ljudi u najširem smislu.

Programi iz ove oblasti kojih Zdravi grad nije samostalni nositelj nego ih koordinira za Grada Poreč-Parenzo su programi pod skupnim nazivom:

Zdrav suživot ljudi i životinja – promocija zdravlja uopće

Program je usmjeren odraslima i djeci, a realizira se putem edukativno informativnih letaka, stručnih članaka, radio emisija u kojima se potiče odgovorno ponašanje ljudi prema životinjama i zdrav suživot ljudi i životinja. Naime, o zdravlju životinja uvelike ovisi zdravlje ljudi naročito kada su u neposrednom kontaktu. Danas ljudi imaju sve više kućnih ljubimaca koji postaju članovi obitelji. Stoga Zdravi grad Poreč-Parenzo i Grad Poreč-Parenzo s projektnim partnerima (Veterinarska bolnica Poreč, Veterinarski fakultet Zagreb, veterinarska inspekcija ..) razvijaju edukativni program *Ja i moj kućni ljubimac* baziran na podizanju svijesti građana o značaju podizanja razine kulture skrbi o kućnim ljubimcima. S druge strane dokazano se mijenja suživot ljudi i divljih životinja, mijenjaju se izvori hrane i drugi uvjeti za opstanak životinjskih vrsta što uvjetuje da dio divljih životinja poprima karakteristike urbanih životinja te počinju ugrožavati ljude (npr. galebovi).

Slijedom navedenog iz projektnog ureda Zdravog grada Poreč-Parenzo za Grad Poreč-Parenzo osigurava se stručna podrška i koordinacija slijedećih programa:

- Psi kao rezervoari opasnih zoonoza (kontrola kontaminiranosti javnih površina i dječjih pješčanika izmetom mačaka i pasa),
- Monitoring i kontrola galeba klaukavca i suzbijanje rizika za zdravlje ljudi,
- Edukacija djece i mladih iz oblasti selektivnog prikupljanja otpada te čuvanja prirode i životinjskih vrsta,
- Podrška osmišljavanju ideja i uređivanju eko šuma, edukativnih eko staza zdravlja na području Poreča.

Promjene ponašanja kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom

Danas se u stručnim krugovima govori o epidemiji debljine. Zna se da je čak 75% prekomjernog jedenja izazvano neugodnim emocijama i drugim emocionalnim stanjima te da hrana često biva način suočavanja s problemima. Ujedno prekomjerno jedenje dovodi do prekomjerne tjelesne težine, prekomjerne uhranjenosti ili pretilosti što je jedan od ozbiljnih rizika za kardiovaskularne bolesti i incidente ali i bolesti lokomotornog sustava. Osobe s prekomjernom težinom imaju loše prehrabene navike i sjedilački način života. Stoga je cilj stručno vođenih radionica u ovom programu redukcije tjelesne težine da polaznici mijenjaju svoje ponašanje i prehrabene navike (da izbace masnu i slatku hranu, uvedu 5 obroka dnevno, više voća i povrća, vodu umjesto zaslađenih napitaka i sl.), da prepoznaju i razumiju „emocionalno jedenje“ te da uvedu redovitu fizičku aktivnost. Ponuđeni program Zdravog grada u centar pažnje stavlja emocionalno prejedanje te stoga u grupnom radu, putem 20 radionica, tijekom 6 mjeseci i naknadnom podrškom putem grupe za samoodržavanje, nastoji prekinuti krug emocionalnog prejedanja i djelovati na promjenu ponašanja i životnih navika osoba s prekomjernom tjelesnom težinom. Posljedično, programom se djeluje na promjenu ponašanja i životnog stila osobe s prekomjernom tjelesnom težinom i čitavih obitelji. Posebnu vrijednost predstavlja činjenica što obitelj utječe zdravim načinom hranjenja na formiranje zdravih navika kod djece koja su u obitelji s problemom pretilosti također izložena prekomjernoj tjelesnoj težini i pretilosti. Evaluacijskim upitnikom 100% korisnika programa podržavaju isti, zadovoljni su postignutim rezultatima te žele dalje sudjelovati u realizaciji programa kao volonteri ili kao suvoditelji budućih radionica u grupama samopomoći.

Ovaj program specifičan je na području Istre i RH jer se realizira u multidisciplinarnom timu stručnjaka (psiholog, liječnik, nutricionist, kineziolog) te sagledava problem prekomjerne težine kompleksno vodeći računa o različitim čimbenicima koji su u osnovi prekomjerne tjelesne težine. Poseban je i po tome što u centar pažnje stavlja modifikaciju ponašanja, emocionalno jedenje i promjene navika hranjenja kao trajnu vrijednost, a ne isključivo smanjenje tjelesne težine što nude brojni nestručni pristupi i dijete..



Od početka 2009. godine pa do pisanja ovog prijedloga u program je uključeno više od 400 korisnika i povrh toga članovi njihovih obitelji, a rezultati su već mjerljivi. Naime, sustavnom evaluacijom smo utvrdili da su osobe koje su polazile program skinule od 9 do 20 kg tijekom prvih 6 mjeseci što se vidi po antropometrijskim karakteristikama, a praćeni su i dugoročno u procesu održavanja tjelesne težine. Program je posebno razrađen u segmentu za djecu, odrasle i za starije korisnike jer razvojni procesi i metabolički procesi u raznim dobnim periodima determiniraju drugačiji pristup skidanju prekomjernih kilograma.

Grupni rad s osobama prekomjerne težine pokazuje se izrazito efikasnim zbog grupne dinamike i grupne podrške, no po potrebi i procjeni stručnjaka provodi se i individualni rad s korisnicima. Ovaj program profilirao je savjetovalište Zdravog grada Poreč-Parenzo u centar za poremećaje hranjenja. Opisani program se realizira u skladu s Nacionalnom strategijom i Županijskim prioritetima i planom za zdravlje. Programom se djeluje na redukciju tjelesne težine kao jednog od rizičnih čimbenika za kardiovaskularne bolesti i incidente.

#### Motovunska (istarska) škola zdravlja

Radi se o ljetnoj školi zdravlja koja je 22 godine projekt Hrvatske mreže zdravih gradova (HMZG). Realizaciju projekta svih ovih godina podupire Istarska županija (IŽ) i najuspješniji zdravi gradovi Istre, prvenstveno Poreč. Posljednjih se godina ljetna škola ne održava isključivo u Motovunu te sve više poprima karakter Istarske škole zdravlja čemu značajno doprinosi realizacija projekata i tematskih cjelina škole u vrlo istaknutim zdravim gradovima kao što je to Poreč. Realizaciju dijela Motovunske (istarske) škole zdravlja uz HMZG i IŽ preuzima i Grad Poreč-Parenzo, a projekt koordinira Zdravi grad Poreč-Parenzo. Tečajevi koji se realiziraju u Poreču već pet godina su Zdravo urbano planiranje i Dječje filmsko stvaralaštvo u funkciji javnog zdravstva. Navedeni projekti imaju podršku Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) kroz znanstvene dokaze o značajnom utjecaju na zdravlje urbanog prostora svake zajednice te kroz dokaze o najvećoj učinkovitosti javno zdravstvenih intervencija u ranom razvoju djece i obitelji.

#### Krizne intervencije kod težih nesreća sa više poginulih

Psihološke krizne intervencije predstavljaju poseban vid intervencije u slučajevima iznenadnih nesreća u zajednici većih razmjera, prirodnih katastrofa i sl. koje traumatiziraju pojedince ali i stručnjake u službama za pomaganje. Stručni tim Zdravog grada posjeduje edukaciju iz oblasti provođenja kriznih intervencija koju za RH provodi Hrvatsko psihološko društvo i tako stvara resurs educiranih pomagača na teritoriju RH. S obzirom da postoje edukacije stožera zaštite i spašavanja Poreštine u kojima učestvuju i stručnjaci Zdravog grada Poreč-Parenzo, a i zahtjevi da službe spašavanja u slučaju potrebe dobiju pomoć i podršku tipa psiholoških kriznih intervencija u zajednici tako je osmišljen i ovaj inicijalni program. Osigurana su inicijalna sredstva koja će biti realizirana samo ako za to bude potreba odnosno ako će trebati realizirati psihološku kriznu intervenciju u odnosu na neku skupinu pomagača (vatrogasci, stožer zaštite i spašavanje, HMP ... i sl). Iako smo inicijalni program predvidjeli nadamo se da nam neće trebati te da nesreća većih razmjera u Poreču neće biti.

#### Suradnja sa HMZG- ispitivanje potreba jedno roditeljskih obitelji

Temeljem sudjelovanja u istraživanju potreba jedno roditeljskih obitelji u šest RH gradova (Poreč, Labin, Rijeka, Zagreb, Dubrovnik, Vinkovci) kojeg je nositelj bila Hrvatska mreža zdravih gradova (HMZG 012./013.) Poreč se je samoinicijativno uključio u isto. Grad Poreč-Parenzo je posredstvom Zdravog grada tijekom 014./015. implementirao najveće promjene u skrbi o jedno roditeljskim obiteljima prema procjeni HMZG te ih ugradio u formalne odluke i prava na razini lokalne zajednice (upisi u vrtiće, soc. stanovi, prava iz socijalne odluke Grada Poreča, besplatna savjetovališna pomoć, besplatna pravna pomoć, educiranje patronažne službe i povezivanje sa stručnjacima zajednice ..). Jedno roditeljske obitelji su od HMZG identificirane kao ranjive obitelji koje imaju povećan rizik za siromaštvo, teže uvjete života i time lošiju razinu zdravlja i psihosocijalne stabilnosti. Istraživanja svjetskih timova dokazuju

da razvoj djece u prve tri do pet godina determinira zdravlje kroz život, a posebno mentalno zdravlje. U radu stručnog tima HMZG učestvovala su tijekom 2014./2015. godine Nataša Basanić Čuš, Sandra Milotti Ašpan, Marijana Rajčević Kazalac, Tihana Mikulčić, Vesna Kordić te patronažne sestre IDZ-Poreč Jadranka Vekić i Ivanka Jotanović. Suradnja će se nastaviti i tijekom 2017./2018. godine.

Koordinatorica Zdravog grada i voditeljica savjetovališta:  
Nataša Basanić Čuš  
Psihologinja-psihoterapeutkinja

Listopad, 2016.