

Sažetci:

„DAN CRVENIH HALJINA - OD KOLIJEVKE DO MUDROSTI“

Prof. prim. dr. sc. Silva Butković Soldo, dr. med. specijalistica neurologije, subspecijalist neuroimunologije

Dan crvenih haljina posvećen je ženama, jer želimo istaći važnost i potrebu da kažemo ženama da moraju misliti na sebe jer tako najviše pomažu svojoj obitelji, prijateljima i cijeloj društvenoj zajednici.

Pazite i čuvajte se, jer nam trebate, prioritet dajete obitelji, primarno djeci, a oni nekada ne zamjećuju da niste dobro.

Ovom akcijom želimo upozoriti sve da zamjećuju svoje žene i budi im uvijek pri ruci kao što su one svima nama.

Unazad nekoliko godina, radimo na edukaciji te promociji prevencije moždanog udara kod žena, u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju - Toplice Lipik, gdje dolaze na rehabilitaciju, a na inicijativu naše LiPe, te suradnju HUNRN, Srednje škole Pakrac te podršku ostalih struktura društva.

Uključili smo kroz godine niz suradnika koji promiču prevenciju, ali i razne vidove rehabilitacije, uz uključenje pacijentica koje otvoreno pričaju o sebi, svojoj bolesti, te promiču što treba raditi što poduzimati.

Ovogodišnja poruka **„Od kolijevke do mudrosti“** nam daje poruku da moramo odgajati žene od rođenja, kolijevke, da koriste životne mudrosti, kroz cijeli životni razvoj u raznim fazama životnog procesa, učeći jedna drugu na iskustvima, da ne prožive ili ne prolaze kroz teškoće bolesti, moždanog udara same, jer smo uz njih, neurolozi i cijeli multidisciplinarni tim.

Edukacija, učenje cijelog života, je osnova koju promičemo i ne smijemo zaboraviti.

Drage naše žene, nosite crveno kao poruku života, boja koja potiče na život, daje snagu i borbenost koja nas treba nositi a mi je promicati dalje generacijama, učiti od starih, ali i od mladih.

Živjeti život je mudrost, a živjeti život kao žena je umjetnost!

„SREĆA I ZDRAVLJE - Povezanost percepcije pohranjenih iskustava i pristupa brizi o zdravlju“

Nataša Major, prof. psihologije

Sva životna iskustva obilježavamo kao pozitivna ili negativna i na taj način ih odvajamo kao dvije zasebne kategorije iskustava. To znači da kada govorimo o pozitivnim iskustvima često ih povezujemo s drugim pozitivnim iskustvima koja održavaju naše ugodno raspoloženje ili izazivaju ugodne emocije. I obrnuto, aktiviranje neugodnih iskustava izaziva prisjećanje drugih neugodnih iskustava koje održavaju neugodno raspoloženje i emocije. U skladu s tom percepcijom pohranjenih iskustava oblikujemo i naša razmišljanja o životu i svakodnevnom ponašanju i određujemo jesmo li sretni. Ljudi koji se često prisjećaju ugodnih iskustava imaju pozitivna očekivanja od sebe i drugih, optimistično razmišljaju i upravljaju svojim ponašanjem u smjeru ostvarivanja svojih ciljeva. Oni imaju osjećaj da imaju sposobnosti i mogućnosti utjecaja na događaje, da mogu očekivati podršku okoline i uvijek pronalaze načine kako će riješiti problem. Drugim riječima, proaktivni su i često osjećaju sreću i pozitivne emocije. Jedan od važnih aspekata u životu je i odnos prema vlastitom zdravlju. Ljudi koji su u tom pozitivnom krugu percepcija (misli)-osjećaji-ponašanje, koji se smatraju sretnima, imaju aktivan pristup prema brizi o vlastitom zdravlju. To znači da imaju više zdravih navika, prate svoje zdravlje, uočavaju rane znakove bolesti i obraćaju se liječniku u ranim fazama razvoja bolesti. Iz toga možemo zaključiti da je važno imati dovoljno životnih iskustava koje percipiramo kao pozitivna jer će to rezultirati većim samopouzdanjem i kvalitetnijom brigom za vlastito zdravlje. U radu s psihologom ili psihoterapeutom mogu se analizirati percepcije pohranjenih životnih iskustava i raditi na prepoznavanju i/ili promjeni percepcije iskustava. Isto tako, može se raditi i na bržoj i lakšoj dostupnosti pozivnih iskustava, odnosno optimističnom pogledu na svakodnevni život i osjećanju sreće. Sreća nije naslijeđeno stanje, već stanje koje se može postići radom na osobnom razvoju koje onda povećava kvalitetu života a time i zdravlja.

KOMPLEKSAN PACIJENT – POMODARSTVO ILI PACIJENT BUDUĆNOSTI?

Silvija Marić, mag.med.techn., OŽB Požega

Kompleksni pacijenti su pacijenti kojima nije dovoljna generička skrb niti skrb specifična za bolest ili stanje, već je skrb za njih nužno individualizirati. Čine više od 20 % ukupnog broja pacijenata, a na njih se utroši više od 80 % resursa. Obzirom na kontinuirano povećanje broja navedenih nužno je intenziviranje određenih aktivnosti s ciljem daljnjeg unaprjeđenja skrbi za iste.

OD KOLIJEVKE DO GROBA , POTREBNA NAM JE VODA

Dunjica Frantal, mag.med.techn., Toplice Lipik - Specijalna bolnica

Stres je sve veći problem današnjice kod svih, a naročito kod osoba ženskog spola.

Znate li:

- da nedostatan unos vode može pojačati hormon stresa u organizmu
- blaga dehidracija je povezana s razdražljivošću i smanjenom mentalnom sposobnosti u smislu umora, smanjene koncentracije, percepcije i donošenja odluka?
- nedostatak tekućine dovodi do ispucalih usana?
- nedostatak tekućine dovodi do ispucale kože?
- opuštajuća kupka pred spavanje može smanjiti stres i lakše Vas pripremiti za san?

Toplice Lipik postaju u 19 stoljeću jedno od najpoznatijih kupališta u Europi. U sklopu unosa ljekovite vode, kupanja u ljekovitoj vodi, šetnji po prekrasnom perivoju, smanjivao se nekada, a i sada nagomilan stres. U današnjoj jurnjavi, ponekad je potrebno učiti iz povijesti koliko su odmor, pravilna prehrana i unos tekućine i dobar san važni za dobro zdravlje.

U toku predavanj bit će usporedbi nekada i sada a sve u svrhu osvještavanja pravilnog unosa tekućine kao prevencije nekih bolesti i održavanja dobrog zdravlja.

Ključne riječi: voda, stres, Toplice Lipik

„OSLUŠKUJMO ŠTO NAM NEDOSTAJE“

Vesna Ljubičić, farm.teh, dr.prir.med.naturopat, dipl. project manager za EU fondove, cluster manager

Najčešći uzroci zdravstvenih stanja (patogeni organizmi-virusi,bakterije)

koji su najčešći simptomi i na što obratiti pažnju

deficijencija nutrijenata

slični simptomi za više različitih nedostataka zbunjuju i struku i pacijente (npr.manjak C vitamina,cinka, mg,b12 - sličnosti sa anemijom kroz simptome)

- Upalni procesi i disbalans Omega esencijalnih masnih kiselina

Kako prevenirati potencijalne rizike ili ih smanjiti pravilnim izborom i unosom adekvatne omega i Balance test, benefiti kroz primjere iz prakse (trudnice, ateroskleroza, ipidemija, MS,autizam itd.

„PREŽIVJETI I RASTI „svjedočanstvo

Larisa Pandžić, pacijentica sa iskustvom CVI-a

- Opis moždanog udara kao izuzetno ozbiljnog stanja uz dugoročne fizičke, emocionalne i mentalne posljedice
- Prihvatanje nove stvarnosti posljedica poput gubitka motoričkih sposobnosti, govora..
- Osjećaja tuge i želje za starim životom
- Preživjeti, znači dobiti priliku za osobni rast, promjenu životnih prioriteta, navika te razvoj unutarnje snage
- Podrška obitelji , prijatelja , zajednice kao ključ za oporavak
- Razumijevanje vlastitog života i vrijednosti
- Zahvala sebi na ne odustajanju i osobnoj snazi koja dolazi kroz prevladavanje teškoća

ZDRAVA HRANA U MLADOSTI & ZDRAVLJE U STAROSTI

Ariana Penava, mag.nutr., ZZJZ PSŽ

Cilj koji se krije iza naslova je prikazati kako prehrana utječe na zdravlje od samog začeća pa do starosti. Znamo da je pretilost jedan od čimbenika rizika za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti i jedan od visokorizičnih čimbenika za incidenciju moždanog udara. Usvajanje pravilnih prehrambenih navika u mladosti doprinosi zdravlju u starosti. Krećemo sa pretpostavkom da rođenje, rast i razvoj zdravog dojenčeta ovisi o zdravlju žene u periodu prije začeća tj. o njezinim prehrambenim navikama u koje ubrajamo anoreksiju, bulimiju, vegetarijanstvo, hipervitaminozu, pretilost. Kod procjene prehrane prate se i životne navike. Pozitivni zdravstveni učinci dojenja na dojenče u direktnoj su svezi sa jedinstvenim sastavom majčinog mlijeka. Prehrana žene u razdoblju laktacije važna je za pravilnu produkciju i kvalitetu mlijeka. Normalan rast i razvoj dojenčeta ovisi o adekvatnom prehrambenom unosu. Čimbenici koji utječu na unos hrane kod djece predškolske dobi su važni i promjenjivi pokazatelji na koje možemo pravovremeno utjecati. Djeca školske dobi postaju sve samostalnija te u skladu sa svojim viđenjem svijeta počinju kreirati vlastite prehrambene navike. Procjena prehrambenog statusa adolescenata je pogodno vrijeme za procjenu naginjanja prekomjernim unosima i razvoju kroničnih bolesti povezanih s hranom. Posebna pozornost kod odraslih osoba usmjerava se na uočavanje rizika obolijevanja od kroničnih bolesti vezanih uz prehranu: debljina, dijabetes, hipertenzija, bolesti srca i krvožilnog sustava. Oštra granica između zrele i staračke dobi ne postoji. Starenje je jedan prirodan fiziološki proces koji kod različitih osoba napreduje različitom brzinom i to opet možemo promatrati kroz sferu prehrane. Smanjenje energetske potrebe organizma. Slabo

razumijevanje preporuka rezultira slabom primjenom u svakodnevnom životu. Završavamo životni ciklus s jednim promjenjivim i nadasve značajnim životnim faktorom koji utječe na zdravlje našeg mozga, a zove se prehrana.

„VIZUALNI IDENTITET CRVENIH HALJINA“

Prim. Oto Kraml, dr. med., spec. fizikalne medicine i rehabilitacije

Dan crvenih haljina predstavlja javnozdravstvenu akciju koja se provodi u Hrvatskoj već sedmu godinu prvog petka u veljači u svrhu promicanja svjesnosti moždanog udara u žena s njegovim specifičnostima. Cilj kampanje je potaknuti žene na brigu o svom zdravlju, u ovom slučaju kardiovaskularnog sustava, posebno upoznavanja s moždanim udarom.

Naglasak je na edukaciji i preventivi.

Diljem naše zemlje organiziraju se brojne aktivnosti: stručni skupovi, besplatni preventivni neurološki pregledi, mjerenja krvnog tlaka i šećera u krvi, različite radionice itd. Uključene su često i druge prigodne društvene aktivnosti, kao npr. ples, modne revije, pjesnički nastupi, svjedočanstva žena preboljelih od moždanog udara i dr.

Govorna i vizualna komunikacija su načini, međusobno zavisni, kojom ljudi uspješnije razmjenjuju informacije. Tako u pripremi, zainteresiranosti, održavanju i praćenju ove akcije značajnu ulogu imaju i slikovni elementi, kako bi privukli pažnju i zornije prikazali određene važne događaje i poruke. Toj svrsi najviše doprinose slike, crteži, simboli, boje i fotografije, koje se koriste na plakatima, pozivnicama, predavanjima, izvješćima, i dr. kako bi definirali vizualni identitet ove akcije. Pitanje dizajna u pripremi materijala za javno objavljivanje je izuzetno važno.

Korisno je postići vizualni identitet i stvaranje svijesti o ovoj kampanji kako bi ona bila primijećena, prihvaćena i proširena.

Često se ističe tvrdnja „Slika govori više od tisuću riječi!“

Simbol ove kampanje je već uvriježeni crtež crvene haljine kao znak žena a crvena boja izražava znak života, krvi, srčanosti i radosti ali ona je i znak upozorenja.

Ovo predstavlja Logo kao grafički prikaz kampanje. Zadatak logotipa je vizualno predstaviti projekt na način koji je lako prepoznatljiv i pamtljiv, što je ovdje uspješno postignuto.

Na kraju sve izneseno je bitno ali od posebnog značaja je uključivanje praćenja akcije od strane sredstava javnih priopćavanja (TV, novine, Internet...).

U ovom priopćenju je slikovno prikazan dio likovnih rješenja autora korištenih u pripremi ovogodišnjeg obilježavanja Dana crvenih haljina u Lipiku.

DANI IZBRISANI IZ SJEĆANJA

(hrabroj ženi)

Bol nepodnošljiva bol
Mrak
Tamno je
Padam
Dani izbrisani iz sjećanja
Neki dani prije
Neki dani poslije
dok sam nesvjesna
hodala po rubu
Dva su mjeseca života
u umu izgubljena
Neka
Što je dva mjeseca
prema životu koji me još čeka
Bit će novih uspomena

Mihajla Marčetić , neobjavljena

PONOVO ROĐENA

Umrla sam i ponovo se rodila
iz dijelova sebe koje sam
iz rasula pokupila
Samu sebe sam u mozaik složila
kupila komadiće polomljene
tražila dijelove izgubljene
iskonsko svoje pronašla
I sve drugo sam u prašini ostavila
uz cestu na putu jave i sna
Umrla sam i poslije žive smrti
mozaik boja zalijepila
samu sebe ponovo rodila
Iz prašine, iz tuga, iz smrti živog
ponovo sam rođena

Mihajla Marčetić, zbirka poezije U prolazu

BOJE

Vratile su se boje
i prekrile oblake
opet plešem
i lovim osmjehe
dok s vjetrom lutam
kroz grad
Smiju mi se ptice
Smije mi se nebo
Mjesec me gleda
dok smijem se noći
Oblačim kaput
boje fuksije
koji osmjeh pokreće
i sivilo briše
Vratile su se boje
u plesu neba
i nose me u novi dan

Mihajla Marčetić, zbirka poezije *U prolazu*

ŽENA

Uvijek svoja, uvijek drugačija
Uvijek sa snovima, uvijek žena
Lijepa kad plače i kad se smije
Kad bitke svoje bije
Kad se bori za sebe i druge
Lijepa kad misli da nije lijepa
Kad umorna osamu traži
Uvijek žena, uvijek svoja
Uvijek sa snovima, uvijek drugačija

Mihajla Marčetić, zbirka poezije *Trenutak u vremenu*