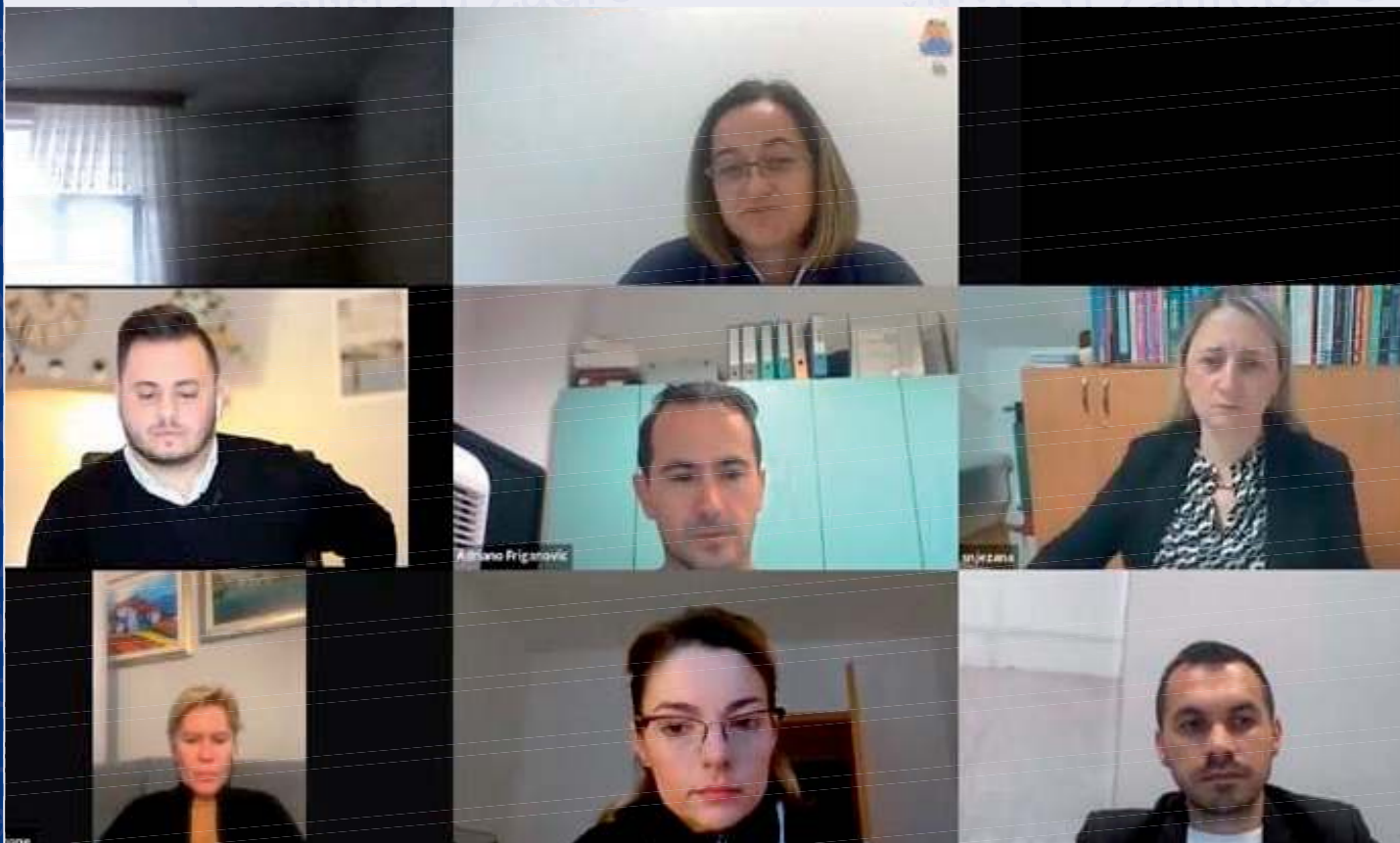


# GLASNIK



— ZDRAVSTVENOG VELEUČILIŠTA U ZAGREBU —

BROJ 11. | GODINA VI. | ZAGREB | SRPANJ 2021.





# **GLASNIK**



— ZDRAVSTVENOG VELEUČILIŠTA U ZAGREBU —

## **GLASNIK ZDRAVSTVENOG VELEUČILIŠTA U ZAGREBU**

---

### **ADRESA**

Zdravstveno veleučilište  
Mlinarska cesta 38  
www.zvu.hr  
e-mail: zvu@zvu.hr

### **ZA IZDAVAČA**

Krešimir Rotim

### **GLAVNA UREDNICA**

Jadranka Pavić

### **UREDNIŠTVO**

Jasna Bošnir  
Andrija Čop  
Snježana Čukljek  
Ivica Kostrec  
Biljana Kurtović  
Ana Mojsović Čuić  
Dalibor Perković  
Lada Perković  
Zrinka Pukljak Iričanin  
Ozren Rađenović  
Biserka Sedić

### **STUDENTI SURADNICI**

Nora Šahdomerović  
Erika Hudoletnjak  
Ana Bogić

### **LEKTURA**

TEKSTURA obrt za lekturu i usluge u izdavaštvu

### **UPUTE SURADNICIMA**

E-mail za dostavu materijala: glasnik@zvu.hr  
Članci ne podliježu recenziji i za njih odgovara autor.

### **GRAFIČKO OBLIKOVANJE I PRIJELOM**

studiog6h8

---

# Sadržaj

---

## RIJEČ DEKANA

---

**Spremni smo za nove izazove** ..... 5

## UVODNIK

---

**Unatoč praznim uredima, sve je puno aktivnosti**  
..... 6

## DOGAĐANJA I OBAVIJESTI

---

KRATKE VIJESTI ..... 7

**Želja za pomoći nadmašila je sva očekivanja** ..... 8

**Održana Alumni edukacija na temu COVID-19:  
Izazovi zdravstvene skrbi** ..... 10

**Savjetovanje za odabir karijernog razvoja  
medicinskih sestara** ..... 11

**Aromaterapija u palijativnoj skrbi** ..... 12

**Psihološki aspekti pomoći  
medicinskim sestrama i tehničarima** ..... 13

## RAZGOVOR S POVODOM

---

RAZGOVOR S MARINOM REPUSTIĆEM, POMOĆNIKOM RAVNATELJA  
ZA KVALITETU I NADZOR OB. „DR. IVO PEDIŠIĆ” SISAK  
**Potres nije zaustavio razvoj i napredovanje** . . . 14

## REPORTAŽA

---

REPORTAŽA IZ CENTRA ZA REHABILITACIJU STANČIĆ  
**Nitko tko uđe u Stančić ne izlazi kao ista osoba** 18

## STUDENSKI KUTAK

---

**Kreativan pristup suzbijanju stereotipa o starosti  
i starenju u edukaciji studenata zdravstvenih  
studija** ..... 25

**Olovkom protiv predrasuda – studentski uradci** 28

RAZGOVOR S MARTOM BARIČEVIĆ – DONATORICOM MATIČNIH  
STANICA

**„Veselim se danu kad ću saznati tko je ona!”** 30

RAZGOVOR S DAKSOM ANOM LASIĆ, STUDENTICOM PRVE GODINE  
STUDIJA FIZIOTERAPIJE I ASISTENTICOM U DŽUDO-KLUBU FUJI ZA  
OSOBE S INVALIDITETOM

**„Svi u životu imamo planinu koju moramo  
pohoditi, samo nekima treba možda malo više  
pomoći da se popnu”** ..... 32

**Obrazovanje je ključ koji Romima otvara vrata** 34

## IZ SVIJETA STRUKE I ZNANOSTI

---

**Implementacija suvremenih tehnologija u  
edukaciji fizioterapeuta i radnih terapeuta na  
Zdravstvenom veleučilištu** ..... 36

**Kako adolescenti provode svoje vrijeme i što  
pridonosi njihovu doživljaju stresa u doba  
pandemije** ..... 40

**Heljda – rijetko korištena žitarica** ..... 41

## PSIHOLOGIJSKE TEME

---

**U zdravom tijelu – zdrav duh: psihološke dobrobiti  
tjelesne aktivnosti** ..... 44

## PROŠLOST ZA BUDUĆNOST

---

**Jedan od najvećih pokolja medicinskog osoblja u  
povijesti** ..... 46

## IN MEMORIAM

---

**In memoriam prim.mr.sc. Egidio Čepulić, dr.med.  
(1946. – 2021.)** ..... 48



# Spremni smo za nove izazove



Prof. dr. sc. Krešimir Rotim, dekan

Pri kraju smo još jedne iznimno zahtjevne akademske godine. Proteklo razdoblje obilježeno je događajima povezanim s pandemijom koja će ostati zapamćena u povijesti. Unatoč preprekama povezanim s održavanjem nastave, a posebno vježbovne nastave, možemo sa zadovoljstvom zaključiti da smo realizirali svu planiranu nastavu ne smanjujući njezinu zahtjevnost i kvalitetu.

Osim toga, prateće službe Zdravstvenog veleučilišta, informatička, tehnička i administrativna, maksimalno su se prilagodile aktualnoj situaciji. Osigurana je kontinuirana dostupnost i podrška studentima i zaposlenicima tijekom cijelog razdoblja. Oformili smo i virtualne urede i mogućnost virtualnih potpisa te na taj način olakšali i ubrzali komunikaciju ali i prevenirali moguće širenje infekcije.

U proteklom vremenu realizirali smo i našu tradicionalnu konferenciju koja se održava 20-tu godinu, a ove je godine održana u virtualnom okruženju. Konferenciju je pratilo više od 300 sudionika a teme su bile povezane s upravljanjem kriznim situacijama u sestrinstvu i zdravstvu, zdravstvene ustanove u kriznim situacijama, sigurnost okoliša, krizno komuniciranje te trendovi u obrazovanju zdravstvenih profesionalaca.

U međuvremenu se i dalje uređuju prostori na Zdravstvenom veleučilištu na lokaciji Ksaver te se pripremaju za dolazak studenata u in vivo okruženje.

Nakon zastoja od godinu i pol dana, krenule su i prve promocije diplomanata u našim prostorima na Ksave ru čime se polako vraćamo uobičajenom ritmu rada.

Kroz kontinuirani rad i međusobnu podršku svih djelatnika, spremni smo za nove izazove koji nas čekaju u narednom razdoblju.

Pred nama su godišnji odmori pa Vam želim opuštajuće i radosno vrijeme provedeno s Vašim obiteljima i sretan povratak u zajedničku radnu svakodnevicu.

*Prof. dr. sc. Krešimir Rotim,  
dekan Zdravstvenoga veleučilišta*

# Unatoč praznim uredima, sve je puno aktivnosti



doc. dr. sc. Jadranka Pavić

zreka da teška vremena stvaraju snažne ljude, a snažni ljudi stvaraju laka vremena pokazala se točnom nebrojeno puta u raznim krizama. U protekloj godini potresa i pandemije pokazala se jačina „velikih – običnih“ ljudi koji su bili u pravo vrijeme na pravom mjestu i tako pomogli onima u potrebi. I u ovom ljetnom broju *Glasnika* s ponosom možemo najaviti nekoliko takvih priča. Naši su profesori i studenti bili na prvoj crti potresom razorene Banovine, uključili se u aktivnosti cijepljenja protiv koronavirusa te na različite načine pomagali stavivši na raspolaganje svoje slobodno vrijeme, svoje znanje i vještine. Osim toga, postoji mnogo osobnih priča, onih o kojima se ne govori i o kojima se slučajno sazna. Dvije takve priče prikazujemo u rubrici „Studentski kutak“. Jedna je priča o sada već bivšoj studentici Marti Baričević, diplomandici specijalističkoga diplomskog studija sanitarnog inženjerstva na Zdravstvenom veleučilištu, koja je ovoga ljeta donirala matične stanice mladoj djevojci iz Argentine. Nadalje, u istoj je rubrici objavljen i razgovor sa studenticom prve godine studija fizioterapije Anom Lasić, koja je asistentica u džudo-klubu Fuji za osobe s invaliditetom. Da u studentskoj populaciji Zdravstvenog veleučilišta postoji poseban senzibilitet za ranjive skupine pokazano je i u reportaži iz Centra za rehabilitaciju Stančić u kojoj studenti poručuju: „Nitko tko uđe u Stančić ne izlazi kao ista osoba.“ I u prikazu *Kreativni pristup suzbijanju stereotipa o starosti i starenju u edukaciji studenata zdravstvenih studija* profesorice Lada Perković i Olivera Petrak priložile su nekoliko vrijednih radova studenata koji su izrađeni na nastavi, a govore o senzibilitetu studenata prema starim osobama.

U *Glasniku* je još mnogo aktualnih tema – od prikaza aktivnosti i susreta do tema iz svijeta struke i znanosti, psihologijskih tema i slično. Unatoč praznim uredima i virtualnoj nastavi, na Zdravstvenom veleučilištu aktivnosti vrve poput pčela u košnici.

doc. dr. sc. Jadranka Pavić  
glavna urednica



## KRATKE VIJESTI

- Dana 7. siječnja 2021. psiholozi Filozofskog fakulteta u suradnji Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo i Klinikom za psihijatriju Vrapče objavili su osnovne informacije o psihološkoj pomoći i samopomoći za osobe iz potresom pogođenih područja, kao i preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja u vrijeme pandemije uzrokovane koronavirusom u cilju pomoći studentima, nastavnicima, suradnicima i svim zdravstvenim djelatnicima.
- Dana 18. ožujka 2021. Zdravstvenom veleučilištu dodijeljena je Erasmusova Povelja u visokom obrazovanju (Erasmus Charter for Higher Education – ECHE) za sudjelovanje u novom programu Erasmus+ u periodu od 2021. do 2027. Erasmusova Povelja visokim učilištima služi kao okvir za provođenje aktivnosti europske i međunarodne suradnje u sklopu programa Erasmus+. Dodjela Povelje preduvjet je za visoka učilišta koja se nalaze u zemljama sudionicama programa i koja žele sudjelovati u mobilnosti pojedinaca i/ili suradnji radi ostvarivanja inovacija i dobre prakse u okviru programa Erasmus+.
- Dana 30. ožujka 2021. Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, objavio je poziv studentima Zdravstvenog veleučilišta da se jave za obavljanje administrativnih poslova i pomoć pri provedbi masovnog cijepljenja protiv bolesti COVID-19 na Zagrebačkom velesajmu. Posao je administrativne prirode (upis cijepljenih u registar).
- U želji da svoja izdanja izdana u sklopu biblioteke Udžbenici i priručnici Zdravstvenog veleučilišta učini dostupnima širem krugu čitatelja i stručne i akademske javnosti, a nakon brojnih upita zainteresiranih, od početka travnja 2021. većina tiskanih izdanja može se kupiti ne samopreko web shopa ZVU-a nego i direktno u Knjižari Ljevak, kao i preko njihova web shopa na poveznici <https://www.ljevak.hr/tra%C5%BEI?controller=search&s=zdravstveno+veleu%C4%8Dili%C5%A1te>
- Tako su vrijedna izdanja ZVU-a još dostupnija široj javnosti, a suradnja s Knjižarom Ljevak pridonosi i vidljivosti i ovog segmenta rada Veleučilišta.
- Dana 6. travnja 2021. zagrebačkim ulicama počeo je prometovati tramvaj ukrašen logotipom i bojama ZVU-a u sklopu proslave 55. godišnjice utemeljenja i rada Zdravstvenog veleučilišta. Ovakvom simboličkom gestom povećava se vidljivost Veleučilišta kao najstarije i najvažnije visokoškolske ustanove ovoga tipa u RH.
- Dana 23. travnja 2021. dekan Zdravstvenog veleučilišta prof.dr.sc. Krešimir Rotim svim studentima, nastavnicima i svim suradnicima Zdravstvenog veleučilišta uputio je čestitku povodom 55. obljetnice Zdravstvenog veleučilišta.
- Dana 6. i 7. svibnja 2021. održana je 20. konferencija medicinskih sestara i tehničara i 6. konferencija zdravstvenih profesija Crisis Management in Nursing and Healthcare u virtualnom okruženju.
- Konferencija je održana pod pokroviteljstvom predsjednika Republike Hrvatske gospodina Zorana Milanovića, Ministarstva znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske, Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, Grada Zagreba, Hrvatske komore medicinskih sestara, Hrvatske komore fizioterapeuta i Hrvatske komore zdravstvenih radnika. Glavne teme konferencije bile su povezane s upravljanjem kriznim situacijama u sestrinstvu i zdravstvu, zdravstvenim ustanovama u kriznim situacijama, sigurnošću okoliša, kriznim komuniciranjem te trendovima u obrazovanju zdravstvenih profesionalaca.
- Dana 28. lipnja 2021. počele su prve promocije diplomanata Zdravstvenog veleučilišta nakon godinu i pol stanke koja je bila zbog zaštitnih epidemioloških mjera povezanih s pandemijom koronavirusa.
- U okviru projekta Unaprjeđenje i provedba stručne prakse na studiju sestrinstva, u razdoblju od siječnja do lipnja 2021. održano je više radionica i edukativnih tečajeva za studente studija sestrinstva, nastavnike Katedre za zdravstvenu njegu i mentore na kliničkim radilištima. □

STUDENTI I NASTAVNICI ZDRAVSTVENOG VELEUČILIŠTA U POMOĆI  
POTRESOM RAZORENOM PODRUČJU

## Želja za pomoći nadmašila je sva očekivanja

Jedan od najrazornijih potresa u recentnoj hrvatskoj povijesti, magnitude 6,2 stupnja po Richterovoj ljestvici, pogodio je 29. prosinca 2020. u 12 sati i 19 minuta područje Sisačko-moslavačke županije, s epicentrom tri kilometra jugozapadno od grada Petrinje – u malenom naselju Strašnik. Razorni potres sa sobom je uzeo sedam žrtava, petoro iz mjesta Majske Poljane te dvoje s područja Lekenika i Petrinje.

Snaga ovog razornog potresa iz malenog hrvatskog mjesta sa svega dvjestotinjak stanovnika osjetila se i mnogo dalje od zemljopisnih granica naše države. Snimke napuklih građevina i uznemirenih građana stizale su i iz Austrije, Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Srbije, Slovenije i drugih nam susjednih zemalja.

U blizini epicentra, u televizijskom prijenosu uživo, nemjerljivo veća šteta od napuklih zidova. Snimke razrušenih zgrada, ljudi koji stoje na cesti uz ostatke onoga što su gradili znatan dio svojih života, stanovnike koji rukama prekapaju ruševine, vozila hitnih službi, osoblja i pacijenata razrušene sisačke bolnice – bili su dovoljan razlog da se nepregledne kolone automobila iz svih dijelova Hrvatske otpute prema zahvaćenom području i pokušaju pomoći.

„Teško je sjediti i gledati. Posebice iz perspektive zdravstvenih djelatnika”, naglašava Boris Ilić, dipl. med. techn., dopredsjednik udruženja Alumni i predavač na Zdravstvenom veleučilištu. „Naše udruženje broji oko tisuću članova – diplomanada Zdravstvenog veleučilišta, licenciranih zdravstvenih djelatnika više i visoke stručne spreme. Broj poziva koji smo tog dana dobili, ponuda za volontiranje, poziva studenata Zdravstvenog veleučilišta svih godina i smjerova koji su tražili način na koji mogu organizirano pomoći – nadmašio je sva očekivanja”, ističe te dodaje: „Neposredno nakon potresa nazvao sam kolegu Adriana Friganovića, dipl. med. techn., predsjednika udruženja i višeg predavača na Zdravstvenom veleučilištu, da vi-



dimo na koji bismo se način kao organizirano i brojno profesionalno udruženje mogli uključiti.”

Već 30. prosinca 2021. organiziran je prvi posjet sisačkoj bolnici u pratnji prve donacije, koju je preuzeo pomoćnik ravnatelja za kvalitetu g. Marin Repustić, dipl. med. techn.

Tog istog dana s radom započinje i prihvatni centar na lokaciji Drvnog centra Glina, gdje je noć u pružanju zdravstvene skrbi provela i dr. sc. Biljana Kurtović, predavačica na Zdravstvenom veleučilištu te članica udruženja Alumni; dok je novogodišnju noć na lokaciji Drvnog centra Glina provelo četvero članova udruženja Alumni – Ana Marija Hošnjak, Boris Ilić, Marko Mioković te Jasminka Posavec Filipović.

„Svjedočeći tragediji koja se dogodila, imala sam potrebu pomoći najugroženijima. U stacionaru Drvnog centra Glina pružena je skrb osobama od novorođenčake pa do starije životne dobi, uključujući akutno i kronično oboljele, pri čemu su sudjelovale medicinske sestre i tehničari iz bolničkih ustanova i privatnih djelatnosti, studenti te nastavnici Zdravstvenog veleučilišta”, ističe dr. sc. Biljana Kurtović.



Tijekom idućih je dana na više lokacija u Sisačko-moslavačkoj županiji u pružanju zdravstvene skrbi sudjelovalo još sedmero članova – Lucija i Dino Grbić (Glina), Nikolina Planinc (Petrinja), Aleksandra Vidoša (Petrinja), Emil Kralj (Petrinja), Marko Fučijaš (Petrinja) te Mario Prgomet (Petrinja). Dio volontera nalazio se na lokaciji Vojarne „Pukovnik Predrag Matanović” u Petrinji, a preostali dio na lokaciji Drvnog centra Glina.

Istodobno je započelo i formalno okupljanje zainteresiranih članova. „U danu je bilo i po 90 poziva – od kolegica u prihvatnim centrima, bojnika i poručnika Hrvatske vojske, volontera na terenu, dogovora o aktivnostima i donacijama... Istog dana dogovorili smo suradnju i s dvije najveće domaće kuće za najam vozila, CarWiz te Last minute rent-a-car, koji su u svega nekoliko sati na raspolaganje volonterima stavili vozi-

la u svim poslovnicama širom Hrvatske te smo pripremili i predali novu donaciju postelnog rublja, plahti, jastučnica i ručnika za preostale pacijente u sisačkoj bolnici”, ističe Boris Ilić.

U sljedećim danima, kako se smanjivala potreba za pružanjem zdravstvene podrške, nastavljene su volonterske aktivnosti u centrima za prihvat humanitarne pomoći, potpore jedinicama civilne zaštite za procjenu sigurnosti građevinskih objekata, kao i direktna podrška stanovništvu koje je preostalo u vlastitim objektima. U svim ovim aktivnostima sudjelovalo je ukupno 17 volontera: Ana Brčina, Kristian Civka, Antonio Dujak, Adriano Friganović, Ivana Horvat, Ana Marija Hošnjak, Boris Ilić, Iva Krajinović, Biljana Kurtović, Ivana Latković, Marin Rendić, Petar Peras, Filip Marko Petrešević, Jasminka Posavec Filipović, Franka Šakić, Ivan Tomić te Maxim Vnućec.

Osim na području Sisačko-moslavačke županije, volonteri udruženja Alumni aktivno su sudjelovali u pružanju pomoći i na drugim zahvaćenim područjima. Tako je na temelju zahtjeva Stožera civilne zaštite Velike Gorice na tom području djelovalo troje volontera: Iva na Jedvaj, Marica Jerleković te Marko Mioković.

Ovim putem udruženje Alumni Zdravstvenog veleučilišta izražava iznimnu zahvalu i svim ostalim članicama i članovima koji su nesebično i neograničeno stavili na raspolaganje svoje vrijeme, resurse, znanje i profesionalne vještine, kao i Zdravstvenom veleučilištu na čelu s dekanom prof. dr. sc. Krešimirom Rotimom na kontinuiranoj podršci tijekom svih navedenih aktivnosti.

(JPF, AMH, KC) □



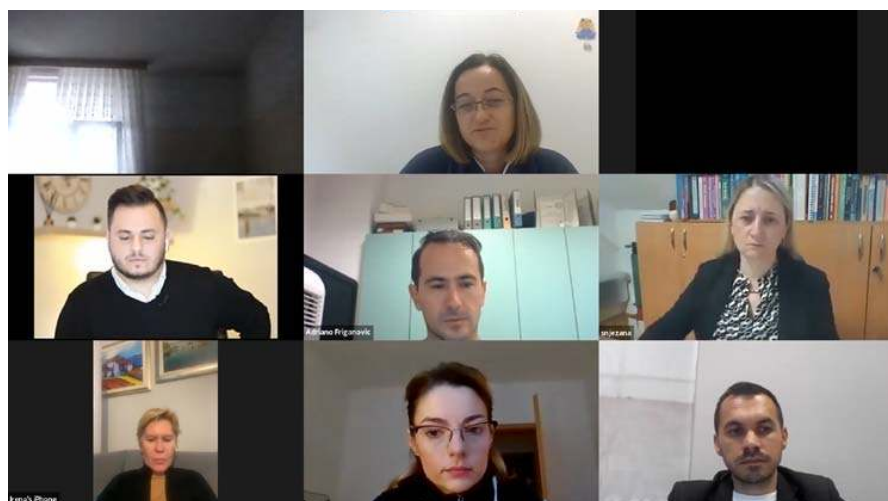
# Održana Alumni edukacija na temu COVID-19: Izazovi zdravstvene skrbi

**A**lumni klub Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu organizirao je 19. studenoga 2020. edukaciju putem platforme Zoom pod naslovom „COVID-19: Izazovi zdravstvene skrbi”.

Prezentacijsku temu „Odgovor hitne službe u koronakrizi” održao je Damir VAŽANIĆ, mag. med. techn., pomoćnik ravnatelja za sestrinstvo Hrvatskog zavoda za hitnu medicinu i član Nacionalnog stožera Civilne zaštite RH, govoreći o organizaciji Hitne službe u doba pandemije bolesti COVID-19 i preprekama s

kojima se medicinsko osoblje svakodnevno susreće u terenskom radu. Posebno su istaknute odrednice kriznog menadžmenta s kojima se susreće zdravstveni sustav u današnjici te kako upravljati takvom situacijom sa što manje posljedica za zdravlje i život pojedinca. Govoreći o racionalizaciji trenutačne situacije koja se svakodnevno mijenja, mijenjaju se i napori u rukovođenju kriznim situacijama, planiranju i odgovoru na krizu. Uz pojašnjenje faza kriznog upravljanja, prezentacijski okvir sadržavao je i praktične primjere u dnevnom terenskom radu,

kao i važnost edukacije osoba koje upravljaju krizom. Marica TROGRLIĆ, mag. med. techn., glavna sestra Odjela za virusni hepatitis Klinike za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević”, temom „Zdravstvena njega bolesnika oboljelih od COVID-19” sudionicima edukacije približila je specifičnosti i zahtjeve sestrinske i medicinske skrbi za najteže COVID-19 bolesnike hospitalizirane na Klinici. Naglasak uvoda bio je na važnosti edukacije i pripreme osoblja za potencijalno pozitivne bolesnike dok je već prijam prvog klinički težeg bolesnika oboljelog od virusa SARS CoV-2 zahtijevao reorganizaciju rada i otvaranje jedinice intenzivnog liječenja. Naglašeno je kako su ključni aspekti osiguranja kvalitete pružene skrbi povezani s profesionalnošću, komunikacijom unutar tima, suradnjom, razumijevanjem situacije, kao i adekvatnom primjenom osobne zaštitne opreme osoblja. Kao i pret-hodne, i ovu je edukaciju za sve sudionike bodovala Hrvatska komora medicinskih sestara. (KC) □



DAMIR VAŽANIĆ, HRVATSKI ZAVOD ZA HITNU MEDICINU  
MARICA TROGRLIĆ, KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI FRAN MIHALJEVIĆ

**COVID-19: IZAZOVI ZDRAVSTVENE SKRBI**

STU 19

14 SATI ZOOM PLATFORMA

ALUMNI EDUKACIJA ZA ČLANOVE Kotizacija besplatna

# Savjetovanje za odabir karijernog razvoja medicinskih sestara

**Z**dravstveno veleučilište unutar projekta *Unapređenje i provedba stručne prakse na studiju sestrinstva organizira karijerno savjetovanje* za studente druge i treće godine preddiplomskoga redovnog studija sestrinstva. Vođeni ključnim načelima iz teorijskih pristupa razvoju karijere, karijerno savjetovanje ima cilj olakšati i unaprijediti odabir karijernog razvoja medicinskih sestara.

Pravilan odabir područja rada u sestrijskoj profesiji iznimno je važan, a imati savjetnika koji je ujedno i medicinska sestra / medicinski tehničar s višegodišnjim iskustvom sjajan je način za korak naprijed na putu odabira karijere.

Karijerno savjetovanje studentima pomaže da:

- doznaju informacije neposredno od savjetnika iz prakse
- upoznaju specifičnosti rada u određenom području sestrijske profesije
- istraže svoje motivacije i želje
- istraže nove mogućnosti
- razmisle o prilikama
- razgovaraju o idejama
- postavljaju pitanja
- nauče kako iskoristiti svoje jedinstvene vrline
- upoznaju vrhunske profesionalce iz određenih područja sestrijske profesije
- promišljeno donesu odluku o aplikaciji za posao.

Dana 15. prosinca 2020. održano je prvo karijerno savjetovanje u kojem je, u ime Hrvatskog društva medicinskih sestara anestezije, reanimacije, intenzivne skrbi i transfuzije, Adriano Friganović, dipl. med. techn. predstavio djelokrug i specifičnosti rada medicinskih sestara anestezije, reanimacije, intenzivne skrbi i transfuzije s posebnim osvrtom na područje je-

dinice intenzivnog liječenja. Tijekom ovog Karijernog savjetovanja studenti su imali prilike sudjelovati i u javljanju u stvarnom vremenu iz Jedinice intenzivnog liječenja koje je upriličio Kristian Civka, bacc. med. techn.

Dana 17. veljače 2021. održano je drugo karijerno savjetovanje u okviru kojeg je, u ime Udruge medicinskih sestara i tehničara neurokirurgije Hrvatske, Vesna Svirčević, mag. med. techn. predstavila djelokrug i specifičnosti rada neurokirurških medicinskih sestara i tehničara s posebnim naglaskom uske povezanosti neurokirurške djelatnosti i tehnološkog napretka.

Dana 26. travnja 2021. održano je treće karijerno savjetovanje, pri čemu je u ime Hrvatskoga sestrijskog društva hitne medicine Damir Važanić, mag. med. techn. predstavio djelokrug i specifičnosti rada medicinskih sestara i tehničara u području hitne medicine, a Saša Balija, mag. med. techn. govorio je o prikazima slučaja iz prakse rada izvanbolničke hitne službe. Tijekom karijernog savjetovanja razvijena je diskusija o suradnji mreže hitne službe s Hrvatskom gorskom službom spašavanja te detaljan prikaz djelovanja helikopterske hitne pomoći. Studenti su dobili uvid u nove projekte na području hitne medicine u Hrvatskoj na području razvoja terenskog rada, ali i plana specijalizacija prvostupnika sestrinstva u području hitne medicine.

Dana 19. svibnja 2021. organizirano je i održano četvrto karijerno savjetovanje. Tada je Sabina Babić, dipl. med. techn., glavna sestra Zavoda za anesteziologiju, intenzivnu medicinu i liječenje boli Kliničkog bolničkog centra „Sestre milosrdnice“, predstavila djelokrug i specifičnosti rada anestezioloških medicinskih sestara i tehničara, s posebnim osvrtom na anesteziološki tim u operacijskim salama te djelovanje anestezioloških medicinskih sestara i tehničara u ambulanzama za bol. Studenti su nakon održanog savjetovanja imali mogućnost postavljanja pitanja povezanih s odabirom profesionalnog razvoja u području anestezije.

U nastavku provedbe projekta bit će održana i daljnja karijerna savjetovanja iz drugih područja djelovanja medicinskih sestara. (BK) □

# Aromaterapija u palijativnoj skrbi



Još jedna edukacija u organizaciji domaćeg ogranka AlphaAlphaGamma prestižne međunarodne sestrinske organizacije SigmaThetaTau, održana je 9. lipnja 2021. putem platforme Zoom. Predavanje na temu „Aromaterapija u palijativnoj skrbi” održala je Zrinka Jezdić, dipl.med.techn. I ovaj skup, kao i svi prethodni, prijavljen je za bodovanje Hrvatske komore medicinskih sestara.

„Klinička aromaterapija u svijetu samostalna je i priznata struka, uvrštena u zdravstveni sustav, a uči se kroz specijalizacije i višegodišnje edukacije”, ističe Jezdić te dodaje kako aromaterapija i empirijski pokazuje blagotvorno djelovanje na brojne tegobe palijativnih pacijenata, poput nesаницe, glavobolje, bolova u mišićima, glavobolja i dr.

U diskusiji nakon predavanja razgovaralo se o mogućnostima integracije kliničke aromaterapije u bolnički sustav i domove umirovljenika, kao i načinima promocije aromaterapije u populaciji kao znanstveno utemeljene discipline. Po završetku diskusije, predsjednica ogranka doc.dr.sc. Snježana Čukljek zahvalila je predavaču i svim sudionicima te naglasila kako udruženje planira nastaviti dosadašnji niz profesionalnih edukacija.

Podsjećamo, prvi hrvatski ogranak ovog istaknutog međunarodnog udruženja osnovan je u svibnju 2020. na Zdravstvenom veleučilištu. Domaći ogranak u ovom trenutku okuplja oko 30 članova, a članstvu je moguće pristupiti isključivo po pozivu koji se upućuje istaknutim članovima sestrinske profesije ili studentima s iznimnim uspjehom tijekom studija.

Stupanjem u članstvo, osim besplatnog pristupa opsežnim edukativnim i stručnim materijalima, mentorskim programima te predavanjima drugih ogranka osnovanih pri istaknutim međunarodnim sveučilištima, članovi imaju mogućnost ostvariti i direktne kontakte s istaknutim kolegicama i kolegama iz više od 90 zemalja svijeta, putem društvene mreže organizacije *Sigma- TheCircle*.(BI) □

# Psihološki aspekti pomoći medicinskim sestrama i tehničarima

Članovi prestižnog međunarodnog sestrinskog udruženja Sigma Theta Tau International, ogranka Alpha Alpha Gamma, održali su 18. ožujka 2021. online edukaciju na temu „Psihološki aspekti pomoći medicinskim sestrama i tehničarima”. Predavanje je održala prof.dr.sc. Marijana Braš Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Tijekom predavanja prof. Braš istaknula je iznimne napore koje medicinske sestre i tehničari kontinuirano ulažu od početka pandemije bolesti COVID-19 te velikog potresa koji je zahvatio Zagreb tijekom ožujka prošle godine. Upravo kao posljedica produženog izlaganja stresu u proteklom razdoblju, zabilježen je i znatan porast sindroma sagorijevanja među zdravstvenim osobljem.

Uz prisutne predavače i predstavnike domaćeg ogranka Sigme, edukaciji održanoj putem platforme Zoom nazočilo je više od stotinu sudionika, a edukacija je bila otvorena i za studente Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. (BI) □

Prof.dr.sc. **MARIJANA BRAŠ**, MEDICINSKI FAKULTET, ZAGREB

**PSIHOLOŠKI ASPEKTI POMOĆI  
MEDICINSKIM SESTRAMA / TEHNIČARIMA**

**OŽUJAK  
18**

**14 SATI  
ZOOM  
PLATFORMA**

**SIGMA EDUKACIJA ZA ČLANOVE** Kotizacija besplatna

INTERVJU

RAZGOVOR S MARINOM REPUSTIĆEM, POMOĆNIKOM  
RAVNATELJA ZA KVALITETU I NADZOR OB. „DR. IVO PEDIŠIĆ”  
SISAK

## Potres nije zaustavio razvoj i napredovanje



Marin Repustić, univ. mag. admin. sanit., dipl. med. techn., pomoćnik ravnatelja za kvalitetu i nadzor OB. „Dr. Ivo Pedišić” Sisak.



✍ Biljana Kurtović

**R**azorni potres koji je 29. prosinca 2020. zahvatio područje Banovine ostavio je brojne posljedice koje će se sanirati godinama. No posebno je bilo teško bolesnicima koji su bili hospitalizirani u OB „Dr. Ivo Pedišić” u Sisku te stradalima koji su trebali liječničku pomoć. Opća bolnica u Sisku pretrpjela je velike materijalne štete u kojima su bili znatno oštećeni bolnički objekti te se osoblje bolnice našlo pred iznimno zahtjevnim zadatkom u kojemu je u teškim i neprilagođenim uvjetima trebalo pružiti pomoć stradalima, evakuirati bolesnike te provoditi liječenje. O načinu funkcioniranja bolnice govori Marin Repustić, univ. mag. admin. sanit., dipl. med. techn., pomoćnik ravnatelja za kvalitetu i nadzor OB. „Dr. Ivo Pedišić” Sisak.

**?** Na koji je način funkcionirala Opća bolnica „Dr. Ivo Pedišić” Sisak na dan potresa 29. prosinca 2020.?

Na dan potresa, krajem prosinca prošle godine Opća bolnica u Sisku bila je organizirana tako da su gotovo svi odjeli bili ustrojani za rad s COVID-19 pozitivnim pacijentima, osim jednog odjela u zgradi Službe za ginekologiju i jednog odjela u zgradi Službe za kirurgiju, bilo je ustrojeno ukupno šest COVID odjela. Na stacionarnom liječenju na taj dan bila su ukupno 243 pacijenta, od toga 89 COVID-19 pozitivnih pacijenata. Dvanaest pacijenata bilo je mehaničkoj ventilaciji u Jedinici intenzivnog liječenja. Također, u funkciji je bio sav „hladni pogon”, operacijske sale, postupci hemodijalize, kao i cjelokupna specijalističko-konzilijarna zdravstvena zaštita. Na taj dan u bolnici do udara u 12:25 ukupno je na razini specijalističko-konzilijarne zdravstvene zaštite obrađeno 587 pacijenata. Uzmimo u obzir da je i dan prije, 28. prosinca 2020. na području grada Siska također bio potres koji nije uzrokovao veće materijalne štete niti je na bilo koji način poremetio rad bolničke ustanove.

Sam potres trajao je nešto manje od minute, ali u tim trenucima imali smo osjećaj da traje čitavu vječnost, također smo bili svjedoci trenutačnog teškog oštećenja bolničkih zgrada, opreme, zaliha lijekova i svega što se nalazi na bolničkim odjelima i što je nužno za funkcioniranje bolničkih odjela.



**?** Koliko je epidemija bolesti COVID-19 otežala trenutke nakon potresa?

Svakako, epidemija bolesti COVID-19 uvelike je otežala trenutke neposredno nakon samog udara najviše zato što smo gotovo odmah započeli s evakuacijom pacijenata iz bolničkih zgrada. Evakuacija je započela odmah jer u tom trenutku nismo znali koliko su ustvari zgrade oštećene i jesu li uopće sigurne za boravak pacijenata. U evakuaciji pacijenata sudjelovali su svi: medicinske sestre, liječnici, pomoćno osoblje, djelatnici kuhinje. Prvo su nam na umu bile epidemiološke mjere, kojih se bilo nužno podržavati i u ovakvim uvjetima katastrofe. U krugu Opće bolnice Sisak pri dovršetku je izgradnja Središnjega bolničkog paviljona koji nam je u trenucima odmah nakon potresa bio gotovo jedini na raspolaganju za smještaj pacijenata i nužne opreme za zbrinjavanje pacijenata. Naravno, pri smještaju pacijenata nužno smo vodili brigu o razdvajanju COVID-19 pozitivnih od COVID-19 negativnih pacijenata tako da smo pozitivne pacijente smještali na desnu stranu jedne od dostupnih etaža, a negativne pacijente na lijevu stranu. Vodili smo evidenciju



Operacijska sala nakon potresa

o tome koji je pacijent s kojeg odjela, također samo odvijanje svih aktivnosti zdravstvene njege ni u kom trenutku nije prekinuto. Pacijenti su u paviljonu bili smješteni do trenutka dok u suradnji s Kriznim stožerom Ministarstva zdravstva i Hrvatskom vojskom nije započela evakuacija pacijenata prema drugim bolničkim ustanovama u okruženju. Pacijenti su premješteni i nastavili svoje liječenje u bolnicama u Zagrebu, Karlovcu, Bjelovaru, Popovači, Pakracu i Dugoj Resi. Sada, nakon velikoga vremenskog odmaka, možemo sa sigurnošću naglasiti da tijekom evakuacije pacijenata nije došlo do proboja virusa.

**?** **Koliko vam je vremena bilo potrebno da osigurate upravljanje kriznom situacijom?**

U situaciji kada doživite udar od 6,4 stupnja po Richteru nemate slobodnog vremena ni vremena za razmišljanje kako ćete odgovoriti na kriznu situaciju. Upravljanje kriznom situacijom i uspostava kriznog menadžmenta bila je uspostavljena gotovo odmah. Sve osoblje ponašalo se kao da imamo sve pisane procedure za ovakve nepogode. Naravno, bilo je malih nesporazuma, no sve se odvijalo munjevitom brzinom tako da smo sve radnje obavili kontaktima očima i pokretima ruke. U nekim drugačijim uvjetima procese upravljanja kriznom situacijom uspostavljali bismo danima, ovako su uspostavljene unutar nekoliko minuta. Od velike nam je pomoći u tim momentima bilo iskustvo koje imamo iz Domovinskog rata, a koje se odnosi na brzo upravljanje i donošenje strateških odluka u kratkom vremenu. Ono što je bitno naglasiti jest da u svakom slučaju na prvom mjestu mora biti sigurnost pacijenata i osoblja. Također nakon potresa i evakuacije pacijenata možemo s ponosom reći da nitko od pacijenata, kao i nitko od osoblja nije bio ozlijeđen ni tijekom potresa ni tijekom evakuacije, iako su sve zgrade pretrpjele velika oštećenja te su neke u potpunosti dobile crvene oznake i više nisu upotrebljive.

**?** **Na koji način funkcionira Opća bolnica „Dr. Ivo Pedišić” Sisak nakon potresa?**

U vremenu nakon potresa Opća bolnica u Sisku nastoji uspostaviti svoje poslovne procese, sanirati i obnoviti bolničke prostore kako bi se pacijentima što prije mogla pružati potpuna zdravstvena zaštita. Do sada je sanirana zgrada Službe za kirurgiju i zgrada Službe za ginekologiju i porodništvo koja u potresu nije stradala jer je u rekonstrukciji koja je provedena prije desetak godina postavljena protupotresna zašti-



operacijska sala nakon sanacije štete od potresa

ta. U Općoj bolnici Sisak cijelo vrijeme nakon potresa funkcionira specijalističko-konzilijarna zdravstvena zaštita, problem su kapaciteti za stacionarno liječenje koji se polako oporavljaju. Vjerujemo da će uskoro biti u potpunosti otvoren Središnji bolnički paviljon s Objedinjenim hitnim bolničkim prijamom, Dnevnom bolnicama i dijelom stacionarnih postelja, što će uvelike pridonijeti pojačavanju bolničkih kapaciteta. Spomenimo da je do prije potresa u OB-u Sisak na raspolaganju bilo ukupno 408 bolesničkih postelja, u sadašnjim uvjetima na stacionarnom liječenju možemo imati maksimalno 90 pacijenata, dok se istodobno na razini specijalističko-konzilijarne zdravstvene zaštite zbrine i do 1200 pacijenata, što je također znatno manji broj u odnosu na vrijeme prije potresa i oštećenja zgrada. Preseljenjem Službe za kirurgiju u matičnu zgradu omogućeno je provođenje operacijskog programa u punom obimu, također omogućeno je i intenzivno liječenje za sve pacijente jer je osposobljena i centralna Jedinica intenzivnog liječenja koja je nakon potresa također morala biti sanirana.

### ❓ Kakav će biti daljnji razvoj sestrinstva u OB-u Sisak?

Potres ni na koji način nije zaustavio razvoj i napredovanje sestrinstva u našoj ustanovi. Sve medicinske sestre koje su u postupku formalnog obrazovanja nastavile su svoje školovanje, također medicinske sestre i dalje sudjeluju u svim aktivnostima koje se odnose na napredovanje u struci. Sudjelovanje na radionicama, online kongresima te mentoriranje učenika i studenata svakako su najvažniji segmenti, osim toga medicinske sestre i dalje razvijaju svoj profesionalni status kroz objave radova i prezentacije svojih znanja i vještina. Moramo napomenuti da je Opća bolnica u Sisku

nastavna baza za Srednju medicinsku školu u Sisku te nastavna baza za pojedina veleučilišta i sveučilišta koja imaju studij sestrinstva. Svi studenti koji dolaze na rad u našu ustanovu bez obzira na kojem studiju sestrinstva imaju stečenu diplomu posjeduju visoku i zavidnu razinu teoretskih znanja i vještina, što je svakako temelj za daljnji napredak u profesiji, a ujedno temelj za daljnji razvoj i modernizaciju sestrinstva. □



Intenzivna jedinica nakon potresa

REPORTAŽA IZ CENTRA ZA REHABILITACIJU STANČIĆ

# Nitko tko uđe u Stančić ne izlazi kao ista osoba



Studentice radne terapije ispred prostora za boravak studenata

✍ Jadranka Pavić

U Centru za rehabilitaciju Stančić ove je godine krenulo ostvarenje iznimnog projekta koji je 2018. pokrenula Udruga „Smiješak za sve“. U želji da se osigura bolja kvaliteta života korisnicima Centra Stančić, uređen je napušteni paviljon s prenočištem za studente koji će provoditi višednevne vježbe tako da su studenti u gotovo 24-satnom kontaktu sa štitičenicima. Tijekom vremena određenog za vježbe, studenti ne napuštaju ustanovu, već borave u paviljonu, šeću i družu se u parku. Na taj se način upoznaje specifičnost boravka u Centru, studenti postaju dio svakodnevice i tako se povezuju s korisnicima, osobljem, kao i međusobno, jer provode svoje slobodno vrijeme u zajedničkom druženju.

Predstavljajući Centar Stančić, ravnateljica Sanjica Grbavac navodi: „Centar Stančić jest ustanova socijalne skrbi pod neposrednom ingerencijom Ministarstva rada, mirovinske politike, obitelji i socijalne politike

koja svoje socijalne usluge pruža za više od 570 djece s teškoćama i odraslih osoba s intelektualnim ili mentalnim teškoćama. U skladu s procesom transformacije, ustrojili smo novi sustav socijalnih usluga za sve osobe s invaliditetom koje uključuju pružanje socijalnih usluga u sjedištu ustanove (trenutačno imamo 195 korisnika na trajnom smještaju) i pružanje socijalnih usluga u zajednici s krajnjim ciljem povećanja njihove socijalne uključenosti. Uspješno smo formirali dvije službe organiziranog stanovanja u Dugom Selu i Jelkovcu za 80 odraslih osoba s invaliditetom te dnevne centre za djecu s teškoćama koji djeluju u Dugom Selu i Vrbovcu. U dnevnim centrima trenutačno se više od 250 djece i 50 odraslih korisnika koristi uslugama rane intervencije i psihosocijalne podrške. Naši napori usmjereni su prema daljnjem širenju i unaprjeđenju socijalnih usluga uz pomoć fondova EU-a.

S Udrugom „Smiješak za sve“ započeli smo suradnju volontiranjem njihovih članova u sjedištu ustanove tijekom travnja 2018. Njihovom inicijativom uz podršku brojnih donatora prošle je godine rekonstruiran i opremljen prostor Volonterskog centra s prenočištem u sjedištu ustanove. Otvaranje Volonterskog centra



Studentice radne terapije u dnevnom boravku za studente s ravnateljicom Centra Stančić - Sanjicom Grbavac (peta od desno na lijevo) i predsjednicom udruge „Smiješak za sve“ - Marijanom Jergović, (šesta od desno na lijevo).



omogućilo je obavljanje stručne prakse studentima pomažućih profesija (radni terapeuti, medicinske sestre, rehabilitatori, socijalni radnici i drugi) koji će jednostavnije odrađivati praktične aktivnosti neposredno uz osobe s invaliditetom”, ističe ravnateljica Grbavac.

## Prilika za otkrivanje područja profesionalnog interesa

Na tragu dobre suradnje te pokretanja vježbovne nastave studenata treće godine studija radne terapije na Zdravstvenom veleučilištu, početkom lipnja u Centru je svoje nastavne obaveze provodila i grupa od sedam studenata pod mentorstvom djelatnika Centra Benjamina Hukanovića, bacc. ocup. therap. Prema riječima studenata, prostor u kojem su boravili, prehrana, razina kompetentnosti osoblja u ustanovi, odnos djelatnika ustanove prema studentu i mogućnost stjecanja različitih iskustava u ustanovi ocijenjeni su najboljim ocjenama. Također su pojedini studenti izrazili želju daljnje edukacije i ostanka rada u ustanovi nakon za-

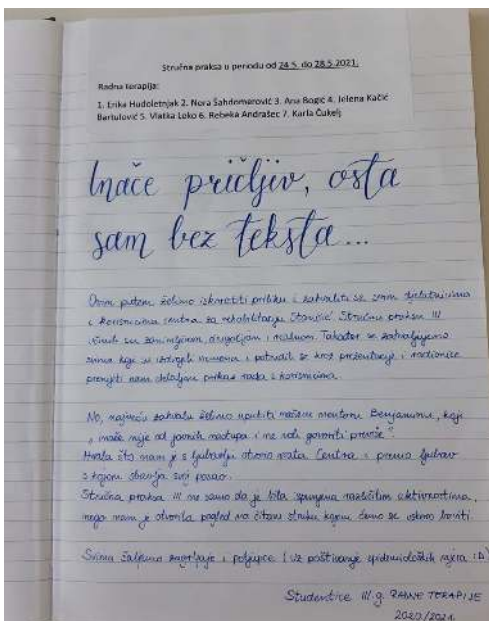
vršenog studija te su svoj stav potvrdili i tvrdnjama kao što je: „Nakon prvog dana prakse rekla sam sama sebi da se ovdje ne vidim kako radim u budućnosti. Već sam se u četvrtak vidjela kako tu radim. Na odjeli- ma vlada tako jedna divna atmosfera, svi su nasmijani unatoč ogromnom svakodnevnom radu, vjerujem da bih svaki dan odlazila radosna na posao. Iako mi je na početku teško palo raditi s ovom populacijom i teškoćama koje imaju korisnici, kroz pet dana koje sam tamo provela naviknula sam se i zbližila s korisnicima i djelatnicima Centra. U budućnosti bih se voljela posvetiti radu s djecom, ali bih ponovno htjela posjetiti Stančić, bilo kroz volontiranje bilo nešto drugo.”

Velike pohvale na predanom trudu i radu, studenti su dali mentoru, kolegi Hukanoviću: „Svojem mentoru Benjaminu najprije želim zahvaliti na pristupačnosti, profesionalnosti i jednostavnosti. Hvala na svakom savjetu, hvala na iskrenosti i razumijevanju. Hvala mu što je ovu zadnju stručnu praksu učinio tako kvalitetnom i poučnom, ne samo za naše buduće zanimanje nego i za naše živote.”

Također, pohvale za predanost, trud i rad išle su i ravnateljici Centra Sanjici Grbavac, prof. def.: „Veliko hvala, nikada dosad nismo imali kontakta s ravnateljem ustanove u koje smo išli, zaista jedan veliki pozitivan šok!”

„Apsolutno bih preporučila svim studentima zdravstvenih struka da posjete Stančić. Koliko zbog raznovrsnih programa i predivne organizacije, ali i da vide kako žive ljudi s teškim intelektualnim teškoćama. Iz ovog će se centra svi vratiti zahvalniji nego što su došli. Vjerujem da se u Stančiću može odraditi najbolja i najkvalitetnija praksa, bez uljepšavanja i prikazivanja stvari onakvima kakve nisu. Ono što mi se najviše sviđelo jest upravo ta realnost koju nitko nije pokušao prekriti ili uljepšati. Ovo je za mene bilo jedno od najtežih, ali i najboljih životnih iskustava.”

Ovo su riječi studentica koje govore u prilog ideje s kojom je predsjednica Udruge „Smiješak za sve” gđa Marijana Jergović koncem 2019. došla na Zdravstveno veleučilište, a koju je podržala prodekanica za nastavu doc. dr. sc. Snježana Čukljek, da se studenti radne terapije svakako uključe u realizaciju vježbovne nastave u okviru kolegija Stručna praksa III te jedan radni tjedan provedu u Centru kako bi se upoznali s načinom rada i problematikom stanara Centra. Veliki trud u organizaciji i realizaciji ove hvalevrijedne ideje i ponovnog pokretanja suradnje s Centrom Stančić podržala je i pročelnica Katedre za radnu terapiju dr. sc. Andreja Bartolac, koja je prije više od 20 godina bila među studentima koji su svoje prve korake u struci



u području rada s osobama s intelektualnim poteškoćama, provodili upravo u Stančiću. „Radni terapeuti u Stančiću su prisutni kao članovi tima dugi niz godina. Kolegica Nikolina Janeković, bacc. therap. occup. i njezine kolegice i kolege u vrijeme kad sam i sama bila mlada radna terapeutkinja bili su važna karika u timskoj skrbi za korisnike Centra, znatno su doprinikli boljoj kvaliteti života korisnika te su bili uključeni u osnivanje stambenih zajednica. Drago mi je što se Stančić stalno razvija i ponovno nudi mogućnost praktične nastave za studente radne terapije. Novi volonterski centar u kojem su naši studenti za vrijeme svoje stručne prakse stanovali cijeli tjedan, pri čemu im je osiguran besplatan smještaj i hrana, pokazuje stvarnu motivaciju ravnateljice da se privuku budući mladi stručnjaci te im se ponudi prilika da otkriju moguće područje svojeg profesionalnog interesa i budućeg rada. Nadamo se nastavku suradnje sa Stančićem i u idućim godinama”, potvrdila je pročelnica Katedre.

## „Biseri koji su nam se prosuli po putu našeg stvarnog sazrijevanja“

A kako je sve počelo, pojašnjava predsjednica Udruge „Smiješak za sve“ Marijana Jergović: „Trebalo bi se vratiti unatrag na 11. travnja 2018., kada smo nas 20-ak volontera prvi put posjetili Centar za rehabilitaciju Stančić. Većina ljudi koje je taj dan išla u Stančić nije imala pojma što je Stančić i tko je tamo. Vjerovala sam da se naši volonteri mogu nositi s tim. Sljedeće dvije i pol godine svaki drugi tjedan dolazili smo u Stančić – ‚čovjeku‘. Nismo dolazili farbati ograde, čistiti okoliš, dolazili smo donijeti dašak vanjskog svijeta ljudima koji su ne svojom krivicom završili u jednoj takvoj ustanovi kao što je Stančić. Za neke od njih nije se imao tko brinuti, za neke su željeli zauvijek zaboraviti da u njihovoj obitelji postoji netko takav... U svakom slučaju, 207 ljudi koji imaju teška fizička i mentalna oštećenja za nas volontere bili su ‚biseri‘ koji su nam se prosuli po putu našeg stvarnog sazrijevanja i činili su nas definitivno boljim ljudima. Nitko tko uđe u Stančić ne izlazi kao ista osoba. U tim međusobnim šetnjama, razgovorima, pjevanju, shvatili smo da ti ljudi zavređuju ‚čovjeka‘ svaki dan.

Budući da je Udruga imala podosta volontera studenata koji su bili bliski strukom (ERF, ZVU, socijalni rad, Katoličko sveučilište) i imali su obveznu praksu u sličnim ustanovama ili obvezno volontiranje, zamolili smo ravnateljicu Sanjicu Grbavac da nam dopusti da jedan napušteni paviljon svojim sredstvima uredimo i da studenti tu borave. Ideja je bila pionirska i vizionarska. Pionirska zato što do tada nitko nije imao centar za smještaj volontera s prenočištem u kojem su studenti mogli provesti višednevnu praksu u gotovo 24-satnom kontaktu sa šticećenicima, a vizionarska jer smo znali da će takav boravak kod njih zaista izazvati još jaču ljubav za struku i razvijati njihovu empatiju čineći ih boljim ljudima, a time i one s kojima će oni doći u kontakt. Sve se to potvrdilo s prvom skupinom studenata koji su u tjednu od 24.do 29. svibnja 2021. boravili u Stančiću“, ističe Jergović.

Brojni projekti koji su imali cilj prikupljanja sredstava za uređenje paviljona i okoliša omogućili su uređenje paviljona za boravak studenata, ali i staze i igralište te šumu koja je u vlasništvu Centra Stančić. Tako je omogućeno da volonteri koji tamo borave mogu s korisnicima izići izvan ograde te se prošetati s korisnicima u šumi. „Eto, tu smo danas, tri godine poslije, i sve što mogu reći jest da je to bilo prekrasno iskustvo, da vjerujem da smo učinili nešto stvarno dobro za te ljude, ali i za sve studente koji će dolaziti tamo i graditi sebe

ne samo kao stručnjake nego kao plemenite i empatične osobe“, naglašava Marijana Jergović.

## „Stručna praksa u Centru je potvrdila da je upravo radna terapija moj životni poziv!“

Prije svega, htjela bih naglasiti da nisam planirala da će mi odabir Centra za rehabilitaciju Stančić kao radilišta za završnu stručnu praksu promijeniti pogled na struku, kolege i buduće korisnike radne terapije. Nastojala sam da mi očekivanja pri dolasku budu što realnija, s obzirom na protekle godine i situaciju s pandemijom bolesti COVID-19, htjela sam odrađivati stručnu praksu „gdje god“, samo da je uživo, i stoga sam odabrala Stančić. Nisam se informirala o korisnicima prije dolaska i nisam znala što očekivati. Dolaskom u novouređeni smještaj kolegice i ja bile smo



Nora Šahdomerović.



vidno oduševljene (blago rečeno). Odlazak u centar i upoznavanje s korisnicima meni i kolegicama bio je iznenađenje te riječima ne mogu opisati silinu emocija koju sam u tom trenutku osjećala. Sjećam se da je strah bio najjača emocija koja me obuzela. Zašto strah, shvatila sam na kraju tjedna stručne prakse. Naime, zbog velikog perioda u kojem se nisam susretala s korisnicima, pojavio se strah od struke, odnosno pitanje hoću li ja uopće moći provoditi radno terapiju i jesam li ja dovoljno svjesna i sigurna da je upravo ova struka moj životni poziv. Odgovor na to pitanje koje sam postavila sama sebi na početku tjedna dobila sam na kraju. Zahvaljujući mentoru Benjaminu koji nam je otvorio vrata odjela i pokazao ljubav prema korisnicima, kolegice i ja dobile smo širu sliku radnoterapijskog odnosa u Centru za rehabilitaciju Stančić. Upravo je zbog njegova pristupa prema nama i korisnicima ova stručna praksa bila, jednom riječju, neočekivana. S obzirom na to da smo živjele tjedan dana na istom prostoru kao naši korisnici, povezale smo se, kako međusobno tako i s korisnicima i djelatnicima. Trud svih koji su htjeli da doživimo i iskusimo sve što se može u Centru, isplatio se. Usuđujem se reći da je stručna praksa u Centru za rehabilitaciju Stančić potvrdila da je upravo radna terapija moj životni poziv. U potpunosti sam se složila s komentarom kolegice: „Ušle smo u Centar kao jedne osobe, izlazimo kao u potpunosti druge.” Istinski se promijenilo mišljenje o mojem doživljaju struke nakon ove stručne prakse. Htjela bih zahvaliti svima onima koji su sudjelovali na ovom prekrasnom životnom putu.

Nora Šahdomerović. 3. godina studija radne terapije

## „Iz Centra sam izašla zahvalnija nego što sam došla”

Stručnu praksu III u Stančiću odabrala sam prvenstveno zbog toga što se održavala uživo, što mi je jako nedostajalo prošle godine kada se sve odvijalo *online*. Budući da nam je bio osiguran smještaj i cjelodnevni boravak i rad s korisnicima, bila sam uzbuđena, ali me također bilo i strah jer nisam dobila nikakve konkretne informacije o skupini korisnika s kojima ćemo raditi, razini njihovih teškoća, gdje ćemo biti smješteni i slično.

Od mentora smo na vrijeme dobili detaljne upute o tome što nam je potrebno i nužno (negativan PCR test, suglasnost, oprema...), isto kao i upute gdje, kada i kako doći na odredište kod kojeg nas je dočekao vozač



Erika Hudoletnjak

kombija te nas odveo do samog Centra. Doček je bio stvarno predivan, djelatnici izrazito ljubazni i susretljivi, smještaj 10/10. Dočekala nas je čista posteljina, ručnici, zaštitna oprema za odjel. Dobile smo i okvirni dnevni raspored u koje smo vrijeme na odjelima, kada smo slobodne, vrijeme jela itd., tako da mogu uputiti sve pohvale na organizaciji.

Nas sedam djevojaka bile smo raspoređene na tri različita odjela. Iskreno, nisam se nadala ovako teškim slučajevima i trebalo mi je dan-dva vremena da se priviknem na ljude i malo bolje upoznam same korisnike, ali i način na koji svakome treba pristupiti. Na našem odjelu nalazilo se 15-ak žena u dobi između 40 i 60 godina s dijagnozama umjereno teške i teške mentalne retardacije. Bilo je teško uspostaviti verbalni kontakt ili dobiti uopće neki odgovor na pitanje te iz tog razloga standardizirane ili nestandardizirane procjene nisu dolazile u obzir. Sve potrebne informacije dobile smo od mentora i ostalih djelatnika Centra.

Radna terapija na našem odjelu temeljila se na obavljanju osobne higijene, konkretno pranje zubi nakon jela, kada smo s korisnicama odlazile po četkicu i pastu i vodile ih kroz proces pranja zubi ovisno o njihovim mogućnostima. Primjerice, nekima je potrebno

dati verbalnu uputu prije svakog koraka, kada prestatu s četkanjem itd. Rijetko koja od korisnica može samostalno i bez pomoći oprati zube. Kod aktivnosti hranjenja radile smo s korisnicama na pravilnom pozicioniranju za stolom ili u invalidskim kolicima te prilagodile pribor za jelo tako da im se olakša hranjenje (zadebljanje za žlicu). Poslijepodne bismo otišle u šetnju do senzornog parka, na misu ili na radionicu koja se taj dan održava (sportska srijeda, glazbeni petak).

Iako je bilo dosta naporno i ponekad teško za vidjeti kako osobe s teškoćama žive i kako provode vrijeme, drago mi je da sam otišla u Stančić jer je ovakav oblik stručne prakse puno kvalitetniji, ali i teži i realniji od svega ostalog što sam dosad vidjela, zato što provodiš gotovo cijeli dan s korisnicima i s njima si kroz gotovo sve dnevne aktivnosti, vidiš ih kada imaju dobre i loše dane, kakav im je svakodnevni život te kako funkcioniraju. To je upravo zadaća radnog terapeuta, da se čovjeku omogući što veća samostalnost u svakodnevnim aktivnostima. Iz Centra sam izašla zahvalnija nego što sam došla i iako ovo nije područje u kojem sam se pronašla, voljela bih ponovno posjetiti Stančić i korisnike koji ti se uvuku pod kožu a da nisi toga ni svjestan sve do zadnjeg dana kada puštaš suzu na rastanku.

Erika Hudoletnjak, 3. godina studija radne terapije

## „Centar mi je dao totalno novu perspektivu u životu”

Pri dolasku u Stančić nisam imala ni viziju ni očekivanja, htjela sam samo imati praksu uživo. Kada samo stigli u volonterski centar gdje smo spavali, srdačno su nas dočekali mentor (radni terapeut) te edukacijska rehabilitatorica. Donijeli su nam knjigu sa svim važnim brojevima kao što su glavna medicinska sestra, portir itd. Stalno su nas pitali i brinuli se za nas po pitanju sna, sigurnosti i ostalih potreba. Za nas su sastavili i isprintali plan prakse – dolazak u Centar, vrijeme za obrok, vrijeme za druženje, održavanje prezentacija i ostalo. Smještaj je izgledao besprijeekorno – čisto, uredno, sve osigurano (od šampona, čiste posteljine, kuhinjskih potrepština i ostalo). Ravnateljica Centra pitala nas je nedostaje li nam što, možda kuhalo za vodu ili nešto slično. I odmah je to sutradan za nas nabavila. Na praksi smo bili tjedan dana iz kolegija Radna terapija u zajednici i to zaista jest zajednica. Skupa smo hranili korisnike, prali zube, oblačili se, še-



Ana Begić

tali te provodili sate na raznim radionicama kao što je glazbeni dan i kreativna radionica. Ova praksa zaista je pozitivno djelovala na mene, prvo zbog toga što je atmosfera u centru zaista divna – od kuharice i spremačice pa do terapeuta, sestara i ravnateljice. Zaista su nam pružili najbolji i najtopliji mogući doček. Nadalje, korisnici s kojima smo radili zaista su posebni ljudi, nasmijani i uvijek, ali baš uvijek spremni na zagrljaj i šetnju. Ova praksa razlikuje se od svih ostalih i ovakav oblik prakse preporučila bih svima. Drugačije je kada si odvojen od svoje obitelji i prijatelja te dane provodiš u posve novoj okolini s novim ljudima. Centar za rehabilitaciju Stančić meni je dao totalno novu perspektivu u životu i to nikada neću zaboraviti!

Ana Bogić, 3. godina studija radne terapije □

# Kreativan pristup suzbijanju stereotipa o starosti i starenju u edukaciji studenata zdravstvenih studija

 Olivera Petrak i Lada Perković

## Stereotipi o starijim osobama kod zdravstvenih djelatnika

Iako je starenje visoko individualan i složen proces, iznimno je podložno stereotipima. Stereotipi su pretjerano pojednostavljena, preopćenita mišljenja koja su obično pogrešna, pristrana i relativno čvrsta.

Pri stereotipiziranju, starijima se pripisuju i pozitivne osobine (npr. topli, dragi, pristojni, može im se vjerovati, savršeni djedovi i bake, mudri), no prevladavaju negativni stereotipi (npr. nesposobni, krhki, slabi, bolesni, senilni, rigidni, mrzovoljni).<sup>1-3</sup> Negativni stereotipi, tj. predrasude mogu izazvati sažaljenje, podcjenjivanje, odbojnost ili anksioznost u povezanu sa starijima, što može dovesti i do njihove diskriminacije.<sup>4</sup> Stereotipiziranje starijih i diskriminacija samo na osnovi dobi naziva se „ageizam”. Za razliku od seksizma i rasizma, ageizam je manje prepoznat i, nažalost, relativno socijalno prihvatljiv. Primjeri su ageizma kod zdravstvenih djelatnika npr. odustajanje od liječenja nekog inače izlječivog stanja samo zbog starosti pacijenta ili obrnuto – tretiranje prirodnih posljedica starenja kao patologije, stavovi da je liječenje starijih besperspektivno ili manje važno/plemenito od liječenja mlađih ljudi.

Svjesni i nesvjesni, pozitivni i negativni stereotipi povezani sa starenjem i starijim ljudima mogu imati negativne posljedice na postupke i odluke zdravstvenih djelatnika u liječenju starijih i na zdravlje i kvalitetu života starijih ljudi.<sup>2,5</sup> Stereotipi i predrasude o starijima mogu utjecati na komunikaciju i pristup zdravstvenih djelatnika na razne načine, npr.:

- da su manje strpljivi
- slabije angažirani, ne tretiraju starije jednako kao mlađe pacijente
- manje im vjeruju kad se na nešto žale ili relativiziraju njihove pritužbe, npr. „A što biste htjeli u svojim godinama?”
- manje su optimistični u razgovoru o ishodima liječenja
- skloniji su pretpostaviti da pacijenti imaju kognitivne smetnje te im ne objašnjavaju detaljno bolest ili liječenje
- pretjerano su skloni „staračkom govoru” (govore sporije, pretjerano naglašavaju, povisuju glasnoću i ton, daju pojednostavljene informacije) ili „dječjem govoru” (tepaju, patroniziraju, neprimjereno oslovljavaju pacijente, npr. zovu ih imenom ili baka/deda/dida)
- manje potiču starije na promjenu rizičnih zdravstvenih navika
- manje su skloni reagirati na suicidalne misli i simptome, s uvjerenjem da je „normalno” da su stariji depresivni i obuzeti smrću
- skloni su previdjeti znakove zlostavljanja starijih, npr. pothranjenost, modrice, lošu higijenu, povučeno, ovisnost o skrbniku ili prigovore starijih na

skrb u nekoj ustanovi u koju su smješteni pripisuju „normalnom” tjelesnom i kognitivnom propadanju i raspoloženju starijih itd.5-7

Više je uzroka i izvora stereotipa, predrasuda i diskriminacije starijih, no jedan je od najistaknutijih nesvjesni strah i samozaštita od smrti i propadanja koji se povezuju sa starenjem i starošću.6

Stereotipi o starijima utječu i na to kako stariji doživljavaju sami sebe, zatim na njihove kognitivne i tjelesne sposobnosti, mogućnosti oporavka od bolesti te zdravstveno ponašanje starijih, uključujući njihovo sudjelovanje u kognitivnim, socijalnim i tjelesnim aktivnostima kao i na traženje medicinske pomoći.2

Studenti su osobito pogodna skupina za edukaciju i prevenciju ageizma jer istraživanja pokazuju da su intervencije za suzbijanje ageizma najučinkovitije kod adolescenata i mlađih odraslih.5 Stereotipe o starosti i starijim osobama nije moguće u potpunosti izbjeći, no važno ih je osvijestiti kako bi se preveniralo njihovo izražavanje u ponašanju prema starijima. To nije baš jednostavan zadatak jer su stereotipi često rano naučeni, duboko ukorijenjeni i nesvjesni. Ljudi lakše prepoznaju stereotipe, predrasude i diskriminatorna ponašanja kod drugih nego kod sebe, a ako ih i osvijestite, nisu ih spremni priznati jer im to izaziva osjećaj krivnje ili strah da će se razotkriti kao loše osobe ili kao profesionalno manje kompetentne. Kao najučinkovitija metoda suzbijanja stereotipa i predrasuda najčešće se navodi upoznavanje, kontakt i interakcija sa starijima kako bi se osvijestilo koliko je populacija starijih osoba zapravo heterogena. Međutim, ta metoda nije dostatna u „antiageizam” edukaciji zdravstvenih djelatnika jer može imati i kontraefekt – naime, zdravstveni djelatnici obično su izloženi samo starijim osobama koje su znatnije narušenog zdravlja, što kod njih može izazvati uvjerenje da su osnovna obilježja starijih ljudi slabost, bolest i znatan gubitak sposobnosti. Svemu navedenom u edukaciji zdravstvenih studenata o ageizmu i osvještavanju vlastitih stereotipa o starijima potrebno je doskočiti nekim metoda kreativnog učenja i poučavanja.

## Tehnika RAFT

Tehniku RAFT upoznale smo na edukaciji o suradničkom učenju pod nazivom „Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje” u organizaciji Foruma za slobodu odgoja. Primjenjujemo je već godinama na vježbama iz kole-

gija Gerontologija na preddiplomskom studiju fizioterapije na temu predrasuda prema starima, gdje se studenti upoznaju s najčešćim predrasudama prema starijim osobama, koji su njihovi uzroci na društvenoj razini te kako se boriti protiv njih.

Teorijsko znanje o određenom objektu predrasuda važan je preduvjet za njihovo smanjivanje, no neka istraživanja pokazuju da ta povezanost nije jaka, odnosno da znanje često nije dovoljno za promjenu.8-10 Ulaganje napora, lobiranje, djelovanje u smjeru protiv predrasuda vrlo su djelotvorni načini za borbu protiv predrasuda. Iako većina studenata koji upisuju kolegij Gerontologija ima niske ili umjerene stereotipe i predrasude prema starijim osobama, mjesta za poboljšanje uvijek ima. Stoga je spomenuta tehnika RAFT tu našla svoje mjesto.

Naziv RAFT akronim je engleskih termina Role, Audience, Format, Topic (u prijevodu: uloga, publika, forma, tema), a u literaturi se može naići i na naziv TUPF (tema, uloga, publika, forma). Odnosi se na tehniku pisanja u nastavi na određenu temu. Studentima se nudi mogućnost da vježbaju pisanje o zadanoj temi, za različitu publiku, u razne svrhe i u raznim formama. Na vježbama prvo od studenata tražimo da na temu borbe protiv predrasuda prema starima metodom „oluje ideja” nabroje razne uloge iz kojih bi mogli pisati (tko bi sve bio zainteresiran da piše o toj temi). Potom smišljaju koja bi sve publika mogla biti zainteresirana za tu temu (kome bi se moglo pisati) te u kojoj bi se formi (npr. kolumna, blog, službeno ili privatno pismo, dnevnik, pjesma, grafit, oglas, SMS poruka, prijedlog zakona, peticija, tekst reklame i sl.) moglo pisati o toj temi. U obzir dolazi bilo koja pismena forma, od onih najkraćih poput haiku pjesama ili kratkih oglasa, do vrlo opsežnih, poput scenarija. Potom svaki student odabere jednu ulogu iz koje će pisati, odabire kome će pisati (publiku) te formu u kojoj će pisati.11 Ciljevi su primjene ove tehnike:

- osvještavanje stavova prema starijim ljudima
- osvještavanje problema, ali i mogućnosti i potencijala starijih osoba
- kreativne aktivnosti i pozitivna povratna informacija unutar grupe i od nastavnika za izvršen zadatak izazivaju osjećaj zadovoljstva i uspješnosti kod studenata
- pozitivna afektivna reakcija na zadatak prenosi se na pozitivan stav prema objektu zadatka, tj. starijim ljudima.

Prva reakcija studenata nakon što ih upoznamo sa zadatkom jest sumnjičavost, nerijetko nas uvjeravaju da oni to ne mogu, da nisu sastavljali literarna djela godinama, predlažu da im radije damo T/N provjeru naučenog gradiva. No nakon našeg ohrabivanja i ustrajanja, studenti prionu na rad. Ponekad se pisanje odvija na nastavi, ali češće je to zadatak koji moraju napisati kod kuće, jer na nastavi obično nemamo dovoljno raspoloživo vremena.

U pravilu tehnika uključuje razmjenu pisanih uradaka među studentima, u paru ili u manjoj grupi, te se od čitatelja očekuje kritički osvrt na uradak, davanje savjeta kako autor može poboljšati svoj tekst. Autor može prihvatiti sugestiju kolegice ili kolege i unijeti određene promjene. Tehnike koje se nastavljaju na tehniku RAFT jesu „autorov stolac” (čitanje naglas pred cijelom skupinom), odnosno „obilazak galerije” (postavljanje radova na zid ili ploču) kako bi ih svi studenti mogli pročitati.<sup>12</sup>

Tijekom godina skupio se priličan broj studentskih uradaka. Mnogi su nas radovi nasmijali, neki raznježili i dirnuli, a neki potaknuli na dodatno promišljanje. Bez obzira ne efekt koji su izazvali kod nas, većina uradaka potaknula je studente na promišljanje o starosti i osvještavanje pozitivnih i negativnih stereotipa o starijoj populaciji. Po riječima samih studenata, motive za pisanje često su nalazili u stvarnim situacijama, u likovima vlastitih baka ili djedova ili drugim starijim osobama iz svojeg okruženja.

Ovdje će biti prikazan tek manji dio studentskih radova koje smo prikupile tijekom godina držanja nastave. Nažalost, nemamo dovoljno mjesta za sve one radove koje bismo vam željele predstaviti, jer su neki od njih bili vrlo opsežni, ali koristimo priliku da svim studentima zahvalimo na trudu.

Za sve prezentirane radove dobile smo dozvolu autora za njihovo objavljivanje.

## Literatura

1. Richeson, A. i Shelton J. N. (2001). A Social Psychological Perspective on the Stigmatization of Older Adults; in Laura L. Carstensen and Christine R. Harrel (ur.) *When I am 64 – Committee on Aging Frontiers in Social Psychology, Personality, and Adult Developmental Psychology*: (174–209), The National Academies Press, DC.
2. Dionigi, R. A. (2015). Stereotypes of Aging: Their Effects on the Health of Older Adults, *Journal of Geriatrics*, vol. 2015, Article ID 954027, 9 pages, <https://doi.org/10.1155/2015/954027>
3. Schmidt, D. F. i Boland, S. M. (1986). Structure of perceptions of older adults: Evidence for multiple stereotypes. *Psychology and Aging*, 1(3): 255–260.
4. Blaine, B. E. i McClure Brenchley, K. J. (2020). *Understanding the Psychology of Diversity*; Ch. 9 – Understanding Age Stereotypes and Ageism – 4th Edition, SAGE.
5. Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R. Jr, et al. (2019). Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Public Health*. 109(8): 1–9.
6. Ben-Harush, A., Shiovitz-Ezra, S., Doron, I., et al. (2016). Ageism among physicians, nurses, and social workers: findings from a qualitative study. *Eur J Ageing*. 14(1): 39–48.
7. Why ageism in health care is a growing concern. Regis College. Dostupno na: <https://online.regiscollege.edu/blog/why-ageism-in-health-care-is-a-growing-concern/>. (pristupljeno 27. travnja 2021.).
8. Matusitz, J. (2012). Relationship between Knowledge, Stereotyping, and Prejudice in Interethnic Communication. *PASOS – Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 10(1): 89–98.
9. Cottle, N. R. i Glover, R. J. (2007). Combating ageism: Change in student knowledge and attitudes regarding aging. *Educational Gerontology*, 33: 501–512.
10. Harris, L. A. i Dollinger, S. (2001). Participation in a course on aging: Knowledge, attitudes, and anxiety about aging in oneself and others. *Educational Gerontology*, 27: 657–667.
11. Forum za slobodu odgoja (2016). Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.
12. Nastavne metode. Dostupno na: <https://pdfcoffee.com/nastavne-metode-pdf-free.html> (pristupljeno 19. travnja 2021.). □

Radovi studenata na slijedećoj stranici ⇒

# Olovkom protiv predrasuda – studentski uradci

**Alen Magdalenić**

## O jednoj starosti

Ako slabije vidim, nisam slijep  
- približi mi se  
Ako slabije čujem, molim te ponovi  
- ne viči na mene!  
Ako se sporo krećem, nisam nepokretan  
- pričekaj me i stići ću  
Ako pričam o prošlosti, ne trabunjam  
- vežu me uspomene  
Ako znaš više od mene, nisam glup  
- poštuj me

Dragi prijatelju,  
nekad sam i ja bio kao ti.  
No moje tijelo se mijenja,  
ne znam možeš li shvatiti.

Jednog dana će doći i tvoj red,  
možda tada znati ćeš  
kako je to biti sijed.

Možda sam star, ali nisam mrtav  
- doživi me!

**Danijela Pocrnja**

## Starost

Starost, što je to ?  
Svatko ima svoje odgovore  
na pitanje ovo.

Moraš znati da starost  
nije ni malo ružna,  
i ne mora biti tužna.

Iako im se ruke tresu  
bit će oni dobri i u plesu.  
Mudrost im je jača strana,  
biti star nije mana.

Možda se teže kreću,  
ali donose mnogima radost, smjeh i  
sreću.

Možda ih ni ruke više ne služe,  
i često se na nekoga i nešto tuže,  
ali to je normalna stvar i to ne radiš  
samo kad si star.

**Ana Dukarić**

uz haiku za sve bake i djedove!

Lijepa mladost,  
njihove mudre priče.  
Baka i djed.

**Elena Petlevski**

Prijedlog Zakona o savjetovanju mladih fizioterapeuta (od strane fizioterapeuta koji su u mirovini) političarima u Saboru:

Predložemo Zakon koji bi regulirao pravo starijih, umirovljenih fizioterapeuta da mogu osnivati savjetovaništa u kojima bi mlađim kolegama mogli prenijeti svoja znanja i primjere iz prakse te ih upozoriti na pogreške u radu koje se mlađim kolegama događaju zbog neiskustva.

**Stipić Zvončica****Purger i deda**

Kaj da ti velim rista?

Vračal sam se iz Purgeraja, ono, šest ujutro. Onak, ulazim u Celjsku ulicu, a dedacepa drva u dvorištu. Odakle rista crpi snagu, pitam se? Kuiuš? Kad on meni: "Jutro! " A kuiuš, meni bed pa ga pozdravim.

I dalje gledam i ne vjerujem. Deda se trese ko moj đojstik od plejke, a ko Schwarzenegger mi tu neka drva fura, a ja neću ispast papak da je deda jači od mene, pa sam ponudil pomoć. On mi veli da si zemem tačke, da bu bilo lakše... pa kaj si ti normalan? Ja sam Čak Norisanaučil sve kaj zna. Čopim ja drva u ruke... i buraz... nije to baš tak lako. Svaka mu čast. Ja odfuramdve tri tačke i deda me zaustavi i da mi šalicu kave. Onda iz nekog škrinicla pohabanog mi ponudi domaće čvarke. Kaže sam ih je prasil. E stari moj, ja bolje čvarke nisam probal. Deda je čak kul, kuiuš?

I tak mi njupamo, a kad ono neka baka dođe na ogradu i pozdravi. Deda ode pričat s njom i taman kad je krenula doma deda ju štípne za guzu i prasne u smijeh. Pa ovaj deda je zakon, buraz!

Počel mi je pričat kak su oni zavađali djevojke na žurkama. Pa deda je bio neki kao Don Huan. I tak ti mi pričamo, a mene stara zove. Nisam ni skužil, kad ono, već je pola devet. Stara bu me ubila.

Ja kažem dedi da moram ići dalje. On mi još spakira čvarke, kaže, da se stara ne ljuti previše. Mogu ti reć, taj deda je baš zakon. Budem i sledeći vikend prešel kroz Celjsku!

**Emma Jakuš****WhatsApp poruka bake (smještene u domu umirovljenika) unuci**

Draga moja unučice, evo ulovila sam malo vremena da ti se javim. Kao što vidiš, uspješno sam savladala rukovanje tvojim Samsung Galaxy A6 poklonom. Osim što sam naučila služiti se WhatsApp - om, otkrila sam i Google. Da nije bilo stričeka Google - a, cimerica nigdar ne bi poštelala TV. Ja sam čitala upute, a ona je uspješno prehitila TV na ovu novu mrežu. Imam i puno slika, to bum ti poslije poslala. Slavili smo lvekov rođendan pa sam se za feštu odlučila pofarbati. Više nisam plavuša, sad sam crvenokosa. Vrijeme mi brzo prolazi, ne stignem sve niti obaviti, ali ne bum se žalila. Uskoro, kada ova korona prođe, imat ćemo i svatove, žene se Ana i Štef. To su oni iz sobe 8. Na poklon od svih nas dobit će tamburaše. Inače, zdravlje me dobro služi, zdrava sam ko dren. Svako jutro radim vježbe koje su me naučili na terapiji. Malo sam ljuta jer nemrem na kavu u grad, naravno zbog korone, ali proći će i to. Kako si mi ti, kako je na novom poslu? Nadam se da si i ti zadovoljna životom kao i ja, naravno osim društvenim, ah vražja korona. Puno te voli tvoja baka.

**Lidija Lozić**

Poslodavac piše izjavu za jedne poslovne novine:

U našem trgovačkom lancu već duže vrijeme imamo potrebu za radnom snagom, u današnje vrijeme je teško naći kvalitetnog i odgovornog radnika, pa nam se ukazala prilika kad je Vlada Republike Hrvatske odobrila da se mogu zapošljavati i umirovljenici na pola radnog vremena. Uz zadržavanje svoje mirovine otvorila se mogućnost dodatne zarade, kao i niz drugih pogodnosti koje smo im mi ponudili kroz biranje radnog mjesta, sufinanciranje prijevoza i fleksibilnog radnog vremena kao i ugodne radne atmosfere. Od prvog dana dobivamo pozitivne reakcije i upite o zapošljavanju. Mislim da je dobit obostrana, nama jer smo dobiliiskusne, odgovorne ljude željne posla, a naši umirovljenici mogućnost da sebi i drugima dokažu da još mogu doprinijeti. Vjerujemo da se i oni ugodno osjećaju i uživaju u svakodnevnoj interakciji s kupcima i kolegama.

Predsjednik Uprave Trgovačkog lanca

## RAZGOVOR S MARTOM BARIČEVIĆ – DONATORICOM MATIČNIH STANICA

# „Veselim se danu kad ću saznati tko je ona!”

✍ Jadranka Pavić

S pasiti ljudski život, i to odricanjem i davanjem dijela sebe, najveći je doseg čovječnosti i potvrde veličine ljudskih bića. Iako to nije lako i može donijeti određene rizike, često smo svjedoci ljubavi koje čovjek daje čovjeku. To je ona svjetlost koja ulijeva nadu u budućnost civilizacije nasuprot gramzljivosti i ratova koji donose patnju i smrt. Jedan je od primjera i Marta Baričević, sada već bivša studentica, koja je diplomirala na specijalističkom diplomskom studiju sanitarnog inženjerstva na Zdravstvenom veleučilištu. Marta je zaposlena na odjelu kliničke mikrobiologije na Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar”, gdje je prethodno i odradila pripravnički staž pod mentorstvom dr. sc. Jasne Bošnjir. Studij sanitarnog inženjerstva odabrala je, kako navodi, iz ljubavi prema ekologiji i zdravstvu pa se to sve nekako zajedno uklopilo u njezinu struku. Marta Baričević donatorica je krvnih matičnih stanica, a tijekom svibnja oporavljala se na kućnoj njezi od zahvata koji je obavljen na KBC-u Zagreb.



U svojem predavljanju Marta navodi: „U obitelji imam dugogodišnje darivatelje krvi, i ujak i djed imaju više od 50 darivanja krvi, te mi je nekako od kad sam bila dijete bila želja nastaviti s tradicijom darivanja. U Zakladu Ana Rukavina prijavila sam se 2015. kao potencijalni darivatelj krvnih matičnih stanica djevojčici oboljeloj od leukemije iz obitelji meni bliske i drage osobe. No njoj ja tada nisam mogla pomoći, ali netko je drugi godinu dana kasnije to uspio izvan granica Hrvatske”, navodi Marta.

O postupku prijave u Zakladu pojašnjava: „Prijava u samu Zakladu vrlo je jednostavna, ja sam tada s još nekoliko članova obitelji otišla u KBC Rebro u registar darivatelja. Tamo se ispuni upitnik, izvadi se krv, koja potom ide na tipizaciju i tada se potencijalni darivatelj upisuje u registar.

### Prvi koraci prema doniranju

„Prvi poziv iz Zaklade dobila sam u prosincu 2019. Sam poziv jako me iznenadio, moglo bi se reći ‚izbacio iz cipela’, prvenstveno jer sam na neki način i zaboravila da sam prijavljena u registar darivatelja, a i riječi ‚Potencijalni ste donor matičnih stanica oboljeloj osobi iz Argentine’ nekako vas šokiraju i u prvom trenutku mislite da se netko s vama zeza”, prisjeća se Marta.

Nadalje navodi: „Pozvana sam da dođem drugi dan u KBC Rebro u Hrvatski registar darivatelja matičnih stanica na dodatni razgovor i ponovno vađenje krvi radi detaljnije tipizacije. Obavila sam razgovor s doktoricom, koja mi je objasnila cijeli postupak darivanja i naše daljnje postupke: šaljemo krv na tipizaciju i onda čekamo Argentinski registar koji će odlučiti jesam li prikladan donor. Zbog pravila svjetskih registara o osobi kojoj ću potencijalno donirati matične stanice mogla sam samo znati da je mlađa ženska osoba i da je iz Argentine. Krenula je korona, cijeli svijet je stao, pa tako i moja donacija, kroz cijelu 2020. godinu nisu mi se javili iz registra. Nisam zapravo bila



sigurna je li to zato što nisam adekvatan match za nju ili je li ona jednostavno i preživjela godinu s obzirom na COVID i njezino stanje, a mene je bilo zapravo strah i pitati. No u ožujku 2021. primila sam novi poziv iz registra. Opet neočekivani, i oni i ja bili smo iznenađeni. Argentinci su se javili, pitaju jesam li zdrava i želim li i dalje biti donor. Nakon mojeg pristanka, hrvatski registar javlja njima i opet čekamo. Mjesec dana kasnije pozvana sam na sistematski, koji je uključivao kompletnu krvnu sliku, RTG srca i pluća, EKG i UZV abdomena, kako bi se utvrdilo da sam zdrava i spremna za darivanje. Darivanje je zakazano dva tjedna kasnije", navodi Marta.

## Strah je postao nevažan

Nadalje, u pojašnjavanju postupka darivanja krvnih matičnih stanica navodi: „Postoje dva načina darivanja krvnih matičnih stanica, punkcijom iz zdjelice, odnosno gdje se ide u opću anesteziju i punkcijom se koštana srž vadi iz područja zdjelice. Drugi je način postupkom afereze. Osoba pet dana prije donacije prima oko 15 injekcija (Filgrisam) koje potiču da matične stanice iz kosti uđu u krvotok te se peti dan radi afereza, odnosno spoji se na aparat koji povuče krv koju potom filtrira i odvaja periferne matične stanice, a krv vraća u krvotok. Postupak je bezbolan i traje pet sati. Mene kao donora pitali su koji postupak želim, ja sam pristala na postupak aferezom. Injekcije sam si davala sama, odnosno prve dvije sam primila u ordinaciji svojeg obiteljskog liječnika, ostale sam si davala sama u trbuh. Dnevno sam morala primiti tri injekcije i dvije dva sata prije same donacije.

Četvrti dan od prve injekcije morala sam se javiti u KBC Rebro, gdje sam onda bila smještena iduća tri dana. Opisane su mi nuspojave injekcija: „Osjećat ćete se kao da ste virozni i sve će vas boljeti.“ I stvarno je tako i bilo, boljela me je svaka kost u tijelu i ta sam četiri dana uglavnom preležala. Na dan donacije bila sam budna već u pet ujutro. Strah je bio prisutan od početka, ali uvijek uz misli: „Što da je netko moj, a netko tko mu može pomoći neće jer ga je strah?“ I uz te misli strah je uvijek postao nevažan. No na dan same donacije nije prolazio jer su mi se vrtjele misli: „Kako će sad to biti? Hoće li se meni nešto dogoditi? Što ako dođe do ugruška kad se krv vraća u mene?“ I to je tako bilo uglavnom sve dok cijeli postupak nije bio gotov. Na svaki sam zvuk aparata treperila, iako sam bila pod stalnim nadzorom liječnika i medicinskih sestara. Sama donacija stvarno je bezbolna, boli samo kad se postavljaju braunile, ali je jako iscrpljujuća i treba ne-

pomično ležati pet do šest sati. Moja je krv kroz aparat prošla četiri puta, prikupili smo oko 450 ml perifernih matičnih stanica.

Nakon donacije bila sam umorna, boljela me je glava i dobila sam blagu temperaturu. Osjećaj umora nastavio se još dva-tri dana. Osim toga, natekla mi je i slezena (što je normalna nuspojava lijekova) te sam zbog toga mirovala sljedećih sedam dana", pojašnjava Marta.

## Vjetar u leđa za život

No nakon svih briga i strahova, Marta je osjetila svu onu ljepotu emocija koje su povezane s darivanjem. O tome svjedoči: „Ja sam tek sada kad su se sve emocije malo smirile zapravo shvatila što sam napravila. Poslala sam dio sebe nekamo daleko, potpunom stran- cu. Dio sebe koji će možda spasiti život toj djevojci koja je ozbiljno bolesna, mladoj osobi, koja želi živjeti, a sad joj ta bolest to ne dozvoljava. Sad stvarno mislim da je sav moj strah bio vrijedan toga i ponovila bih svaku injekciju i svaki onaj sat na aferazi jer su moja bol i strah samo trenutačni i proći će, a osoba koja je bolesna tako živi već dugo. Činjenica da sam dovoljno zdrava da učinim tako nešto za drugoga velika je sreća i jako sam zahvalna da sam ja mogla biti ta koja će pomoći nekome.“

Marta navodi da je nakon donacije stalno razmišljala o djevojci kojoj će njezine matične stanice pomoći: „Misli o njoj bile su neprestane, je li sad dobro, jesu li moje matične stanice stigle do nje, kako će to sad primiti... O osobi kojoj sam darovala stanice, nažalost, neću moći saznati ništa do 2023. zbog pravila registra. Tada mogu tražiti sve podatke o njoj i saznati je li donacija bila uspješna. Ona isto tako o meni zna jako malo kao i ja o njoj. Ali svim srcem se veselim danu kad ću saznati tko je ona, a nadam se, i upoznati je“, ističe Marta.

Osvrćući se na postupak donacije Marta navodi: „Oduvijek sam imala želju nastaviti školovanje i upisati doktorat. Mislim da mi je ovo samo dalo vjetar u leđa za daljnje školovanje, jer sam shvatila da je život nepredvidiv i nikada ne znaš što te čeka pa ga zato treba živjeti punim plućima i ispuniti svoje životne želje i ciljeve.

Svim svojim mladim kolegama, studentima ZVU-a, poručila bih da se prijave u registar Zaklade Ana Rukavina, jer možda će baš oni biti ti koji će spasiti nekoga, pa čak i negdje daleko", zaključuje Marta Baričević. □

## Razgovor s Daksom Anom Lasić, studenticom prve godine studija fizioterapije i asistenticom u džudo-klubu Fuji za osobe s invaliditetom

# „Svi u životu imamo planinu koju moramo pohoditi, samo nekima treba možda malo više pomoći da se popnu”

*✍* Zrinka Pukljak Iričanin

Odluku o tome što želimo studirati možemo donijeti na razne načine, pod raznim utjecajima, iz različitih razloga i u raznim životnim situacijama. Neki je donesu prilično rano, ali je onda mijenjaju i u nekim novim okolnostima otkrivaju nove inspiracije i moguće izbore. Kod Dakse Ane Lasić presudan je bio jedan trening još u sedmom razredu osnovne škole i sve se dalje razvijalo samo u jednom smjeru – prema studiju fizioterapije, na kojem upravo uspješno završava prvu godinu.

Daksa je tada bila članica džudo-kluba Pinky u Velikoj Gorici. Njezina trenerica Marina Drašković odlučila je osnovati i džudo-klub za osobe s invaliditetom, prvi takav u Hrvatskoj. Na treningu kluba Pinky trenerica je objavila da su potrebni asistenti za rad s djecom s poteškoćama i Daksa se sa zanimanjem uključila.



*„Kad sam krenula, ništa nisam znala o djeci s poteškoćama, bila sam 7. razred osnovne škole. No moji su me roditelji uvijek učili da smo svi jednaki, iako različiti. Kada sam ih vidjela u kolicima u dvorani, bili su mi jako zanimljivi i htjela sam znati sve o njihovom stanju, zanimalo me sve o njima, gdje, kako i što im se dogodilo.”*

Klub je nazvan Fuji po japanskoj planini jer svi u životu imamo svoju planinu koju moramo pohoditi, samo nekima treba možda malo više pomoći da se popnu. U njemu treniraju djeca s cerebralnom paralizom, Downovim sindromom, autizmom i intelektualnim poteškoćama. Redovito se, osim treninga, odvijaju i turniri u kategoriji svake skupine oštećenja, iako im je prošlo pandemijsko razdoblje, kao i mnogima drugima, poremetilo uobičajen ritam treninga i natjecanja.

Osim Dakse, radu Fujija priključila su se odmah i njezina dva brata i sestra. S obzirom na to da žive u istom kućanstvu, često i kod kuće analiziraju događaje iz kluba pa su jedna prava Fuji obitelj.

*„Meni to nije čudno jer naš klub zapravo i jest jedna velika obitelj. Brzo sam se i jako povezala sa zbiivanjima u klubu jer mi je sve što tamo radim uvijek davalo neku dodatnu energiju i s vremenom je Fuji postao moj centar. Zbog svega što sam tamo iskusila prvo sam upisala srednju školu za fizioterapeute u Topuskom, a kasnije i studij fizioterapije. Najviše volim raditi s osobama s cerebralnom paralizom, no svjesna sam da će mi za rad s njima trebati i dodatna specifična znanja. Stupnjevi su oštećenja različiti i najbolje rezultate možemo postići samo u intenzivnoj međusobnoj interakciji. Već sam se informirala o edukacijama iz terapije po Bobathu i Vojti. Želim steći što više znanja koja ću moći primjenjivati u klubu u radu s djecom, ali i kasnije pomoći svima koji će ući u ovo područje.”*



Asistenti najviše uče od glavne trenerice Marine, koja je prvo završila studij ekonomije, ali je nakon osnivanja Fujija prošla niz edukacija iz područja osposobljavanja za voditelja sportsko-rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom i fizioterapije.

*„Marina bi nam pokazivala, mi bismo je imitirali, isprobavali različite tehnike. Znanje se s vremenom prikupljalo kroz brojne treninge i danas kada nas netko pita ni ne znamo objasniti kako sve to znamo. Kad novi asistent dođe u klub, educiraju ga dugogodišnji ‘stariji’ članovi kluba. Jedno pravilo uvijek vrijedi – važno je samu osobu pitati kako bi joj najbolje odgovaralo da izvedemo neku vježbu.“*

Proces uvođenja u treninge osobito je specifičan kod djece s autizmom. S njima se prvo odrađuje nekoliko individualnih treninga, dok se ne uspostavi odnos povjerenja. Nakon toga ih se postupno uključuje u grupe treninge, ponekad su na samom početku s njima u dvorani i roditelji. Sve ide postupno, poštuje se ako nekome od te djece treba time out. Njima je dozvoljeno izaći iz dvorane, trener strpljivo čeka hoće li i kada dijete biti ponovno spremno vratiti se na trening.

Tijekom godine članovi zajedno posjećuju i koncerte, idu zajedno na predstave, ljetovanja – riječ je o pravoj inkluziji.

Što Vam je u ovih sedam godina bio najveći, kada ste se, kada već pričamo o Fujiju, osjećali kao da je najveća planina pred Vama?

*„Iskreno, ne znam. Meni je to sve skupa bilo izazov, ali lijep izazov. Meni nikad nije došlo da kažem: ‘Ajme, ja sad ovo ne bih.’ Meni je sve više bilo: ‘OK, daj mi još.’ Zato sam i krenula u ovom smjeru jer do sad na tom svojem putu nisam vidjela nikakav kamen spoticanja koji bi mi rekao da to nije za mene. Nije uvijek bilo lako. Primjerice, kad smo 2019. stigli na ljetovanje u Poreč, shvatili smo da smo smješteni u objektu bez lifta, a mi smo vodili dečke koji su i veliki i prilično teški. Morali smo po stepenicama nositi i članove i njihova kolica/hodalice, ali snašli smo se. Bilo je svakakvih situacija, ali uvijek smo se na kraju nekako organizirali.“*

Klub je ove godine ušao u najuži izbor za nagradu SozialMarie za uspješne društveno inovativne projekte, a prije četiri godine dobili su sredstva iz Europskog socijalnog fonda kojima je omogućeno da treninzi za sve članove budu besplatni. Daksa je uz jednog kolegu i bila zaštitno lice projekta. Na spominjanje te informacije samo se blago smiješi i dodaje:

*„Meni je zapravo žao to sve skupa zvati projektom jer je to za sve nas više od projekta. Mislim da je Fuji pokazatelj kakve bi stvari zapravo trebale biti. Bilo bi odlično kad bi se više ljudi pokušavalo profesionalno razviti u smjeru rada u sportu s osobama s invaliditetom. To i jest naš dugoročni cilj – da djeca s cerebralnom paralizom, autizmom, Downovim sindromom budu što više prihvaćena u društvu i da im se u njemu može zadovoljiti i potreba za druženjem i sportom.“*



# Obrazovanje je ključ koji Romima otvara vrata

✍️ Jadranka Pavić

Zdravstveno veleučilište prva je visokoškolska institucija koja je usvojila odluku o izravnom upisu pripadnika romske nacionalne manjine na sve studijske programe pri Veleučilištu, uvjereni da će tako potaknuti veće uključivanje pripadnika romske nacionalne manjine na visoka učilišta. To je bio svojevrsan poticaj mladima iz romske zajednice kojima se pružila prilika za obrazovanje, a njihov interes i marljivi rad pokazao je koliko je važno dobiti „životnu šansu“.

Jedan od studenata Zdravstvenog veleučilišta bio je i Enis Horvat, koji je na Zdravstvenom veleučilištu završio preddiplomski studij medicinsko-laboratorijske dijagnostike. To je bila „odskočna daska“ za nastavak školovanja pa je Enis upisao diplomski studij na Medicinskom fakultetu u Osijeku, koji je prošle godine i završio.

Opisujući svoje „dječačke snove“ o školovanju, Enis Horvat navodi: „Želja o upisu i završetku nekog fakulteta postojala je još za vrijeme upisivanja prvog razreda srednje škole. Za svoje srednjoškolske dane vežem lijepe uspomene, kao i brojna prijateljstva koja sam tada stekao. Mogu reći kako sam imao sreće jer sam imao dobre uvjete i podršku svojih roditelja, zahvaljujući kojima sam uspio ostvariti svoje želje i ciljeve koje sam imao još kao dječak.“

Nadalje, osvrćući se na upis na studij medicinsko-laboratorijske dijagnostike na Zdravstvenom veleučilištu, Enis navodi: „Kada sam upisao prvu godinu na ZVU-u, puno sam razmišljao o mnogim stvarima. To su bili pomiješani osjećaji sreće jer sam uspio upisati fakultet i osjećaja straha od neuspjeha. Sam sam sebi rekao da je ovo prilika koju moram iskoristiti i dati sve od sebe. S obzirom na to da sam prvi iz svoje obitelji koji je upisao fakultet, osim radi sebe samog, misao koja mi je često prolazila kroz glavu je da moram uspjeti i završiti studij kako bih ohrabrio svoje bližnje i prijatelje te potaknuo one koji su se možda dvoumili o upisivanju fakulteta. Bila je to

velika stvar kako za mene samog tako i za moju obitelj i prijatelje“, ističe Enis.

O svojem studiranju na Zdravstvenom veleučilištu ima iznimno lijepe dojmove:

„Stekao sam brojne prijatelje za vrijeme svojeg studiranja zbog kojih mi danas fale studentski dani i druženja s njima. To je definitivno jedan od ljepših perioda mojeg života koji me oblikovao i pridonio mojem osobnom rastu i razvoju. Bilo je tu mnogih prepreka s kojima sam se susretao, kao i većina drugih studenata. No baš te prepreke čine uspjeh slađim.“

Uspjeh i pozitivna iskustva stečena na ZVU-u ohrabрили su me da nastavim svoje obrazovanje. Motiv za nastavak bila je samo želja i potreba za dodatnim radom kako bih unaprijedio sebe i obogatio svoje znanje.“

## „Nijedan napor nije uzaludan“

Enis Horvat trenutačno čeka staž u bolnici Čakovec te navodi da ga to jako raduje i da u tom iščekivanju promišlja o tome koliko je važno truditi se u životu i da nijedan napor nije uzaludan.

Nadalje, Enis se osvrnuo i na specifičnost života pripadnika romske zajednice i njihova statusa u društvu te važnosti njihova obrazovanja u cilju postizanja bolje kvalitete života:

„Rekao bih da je jedan od važnijih razloga loše situacije u kojoj se Romi nalaze naša povijest u kojoj smo često bili žrtve i zbog čega su nam tada prioriteta bili drugačiji. S obzirom na to da su sva ružna događanja koja smo doživjeli iza nas, Romi su počeli voditi drugačiji stil življenja te započeli dugotrajan proces asimilacije u suživotu s većinskim narodom. Nažalost, Romima je trebalo određeno vrijeme da shvate važnost obrazovanja. Jako sam sretan i zadovoljan činjenicom da svake godine ima sve više i više studenata romske zajednice jer tako dokazujemo kako i mi Romi imamo potencijala za veće stvari te da možemo i mi voditi normalan život. Smatram da je



obrazovanje ključ koji nam otvara vrata prema izlazu iz siromaštva i teških životnih uvjeta u kojima danas mnogi žive. Obrazovanje nas čini konkurentnijima na tržištu rada te nam omogućuje bolji prosperitet kroz život”, ističe Enis.

Nadalje, naglašava i pohvaljuje aktivnosti Zdravstvenog veleučilišta koje su omogućile mnogim mladim Romima ulazak u svijet obrazovanja, a time im se i pružila prilika za bolji život: „Kao jedan od pozitivnih i dobrih primjera kako se sve može pomoći i pridonijeti boljitku Roma naveo bih Zdravstveno

veleučilište, koje omogućava pripadnicima romske nacionalne manjine izravan upis te tako ohrabruje buduće studente na odluku o upisu na fakultet te daje priliku za bolji i kvalitetniji život. Ono što smatram da je važno istaknuti i naglasiti jest to da je, osim pomoći drugih, važno da si mi Romi međusobno pomažemo i zalažemo se za svoju bolju budućnost. Moram istaknuti još da, osim što sam zadovoljan svojim uspjehom, jako sam zadovoljan da su moji brat i sestra nastavili mojim stopama te su danas studenti 3. i 1. godine na različitim fakultetima”, ponosno naglašava Enis Horvat. ▣

# Implementacija suvremenih tehnologija u edukaciji fizioterapeuta i radnih terapeuta na Zdravstvenom veleučilištu

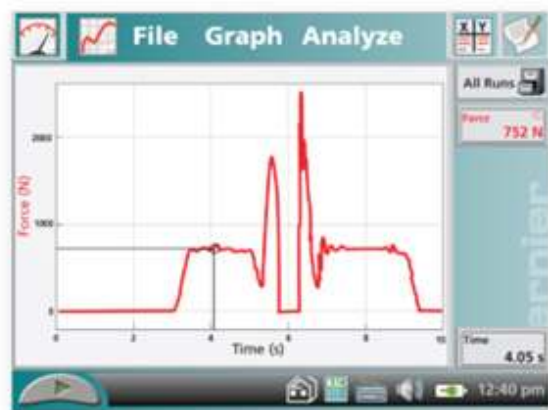
✍ Dalibor Kiseljak, Ozren Rađenović, Ivna Kocijan i Ivan Jurak

U cilju što kvalitetnije edukacije budućih fizioterapeuta i radnih terapeuta, Zdravstveno veleučilište nabavilo je dostupne suvremene tehnologije koje će tvoriti okosnicu novog Laboratorija za primijenjenu biomehaniku pri Katedri za kineziologiju: platformu za mjerenje sila reakcija podloge Vernier FP-BTA (slika 1) te sustav s programskom podrškom Vernier Graphical Analysis (slika 2), kao i računalni sustav Kinovea-0.8.15. za praćenje kretanja referentnih točaka tijela (slika 3). Uz već postojeći mjerni uređaj BIOPAC MP35 i pripadajući računalni program BSL Software v.4.1.3PRO, navedeno je u funkciji praćenja i snimanja podataka u realnom vremenu u svrhu mjerenja koje objedinjuje biomehničke i fiziološke parametre, tvoreći prostor za provođenje antropometrijske, kinetičke, kinematičke, elektromiografske (slika 4) i elektrodinometrijske (slika 5) analize.

Navedena platforma jedan je od proizvoda američke tvrtke Vernier Software & Technology, Beaverton, Oregon, koja je vodeći svjetski proizvođač instrumenata, senzora, programskih paketa i ostale opreme koja se primjenjuje u znanstvenom radu i obrazovanju. Platforma je osmišljena kao prijenosni lagani uređaj s vrlo pristupačnim sučeljem i programskom podrškom te služi za jednostavno



Slika 1. Platforma za mjerenje sila reakcija podloge Vernier



Slika 2. Sustav programske podrške

očitanje stvorene sile tijekom koraka, poskoka i skokova, kao i drugih aktivnosti lokomocije.

Proces mjerenja, u kojem studenti sudjeluju kroz vježbe, služi za njihovo upoznavanje s postojećim tehnologijama mjerenja pokreta, ali i kao potencijalni prostor za istraživački rad. Suvremene oblike nastave predstavlja i učenje u e-okruženju uz održavanje nastave na *online* platformi kao što je Moodle ili s pomoću aplikacija koje omogućuju istodobno uključivanje velikog broja studenata i praćenje nastave uživo.

Prelaskom na *online* nastavu u ljetnom semestru akademske godine 2019./2020. bilo je potrebno u kratkom vremenu prilagoditi nastavu koja se do tada održavala u praktikumu, a u kojoj su kombinirane računalne simulacije i sustav Biopac, praćenje i izračun kretanja težišta tijela i akvizicija pojedinih kutova u zglobovima s pomoću sustava Kinovea, i to tako da se postigne što je moguće sličnije ishode unatoč otežanim okolnostima. Napravljene su videosnimke mjerenja koje su postavljene u e-kolegije zajedno sa snimkama računalne analize podataka (slika 6), iz čega su studenti mogli pratiti izvođenje vježbe, očitati izmjerene podatke i obraditi ih prema uputama

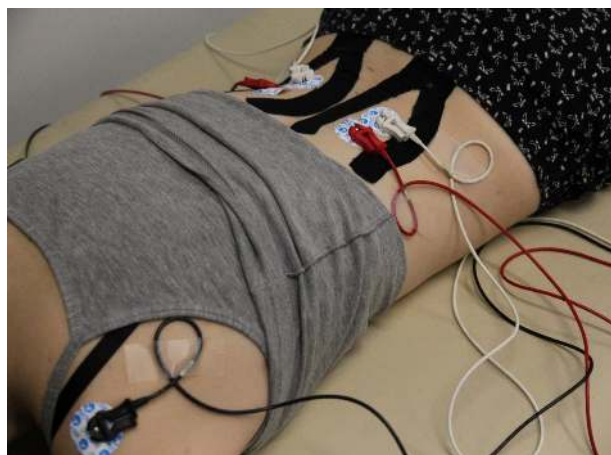


Slika 3. Kinematička analiza s pomoću računalnog sustava Kinovea

te provjeriti naučeno gradivo rješavanjem kratkih testova.

Suvremene tehnologije računalnog snimanja fizioloških funkcija sustavom Biopac (EEG, EKG, EMG, spirometrija) i njihova analiza odgovarajućim računalnim programom u primjeni su desetak godina na studiju fizioterapije u nastavi kolegija Fiziologija, a od akademske godine 2016./2017. i na studiju radne terapije uvođenjem ovoga kolegija među obvezne kolegije prve godine studija. Sustav omogućuje studentima mjerenje, snimanje i analizu fizioloških funkcija u stvarnom vremenu i naknadno analizom snimljenih podataka, a sve postupke mjerenja i analize podataka studenti obavljaju samostalno, uz nadzor nastavnika. Ovakav pristup olakšava razumijevanje fizioloških procesa i postiže veći interes kod studenata, čime se stvaraju kvalitetni temelji za daljnju primjenu znanja.

Na nastavi kolegija Primijenjena biomehanika osmišljen je dio vježbi u kojima se studenti na vrlo jednostavan i lako pristupačan način upoznaju s opremom te provode mjerenje stvorenih sila u stvarnom vremenu i prostoru (slika 7), kako vlastitog tijela tako i tijela s dodatnim opterećenjem. Zašto je to važno? Upravo fizioterapeutima, ali i radnim terapeutima, potreban je podatak koliko je opterećen lokomotorni sustav za vrijeme izvođenja normalnog pokreta zdravog tijela. Na taj način, bilježeći očitavanja platforme (slika 8), studenti stječu spoznaju o opterećenju vlastitog tijela te imaju mogućnost uvida kako se sila raspoređuje po zoni pritiska podloge te kako se putem koštano-zglobnog sustava prenosi



Slika 4. BIOPAC elektromiografija



Slika 5. BIOPAC dinamometrija

Moodle ZVU 2020-2021 Hrvatski (hr)

Fiziologija

Naslovnica / Moji e-kolegiji / Fiziologija FT IZV 20-71565-2911 / 4. Fiziologija mišića / Video: vježba Elektromiografija (Biopac)

Video: vježba Elektromiografija (Biopac)

Videosnimka vježbe Elektromiografija na uređaju za mjerenje i snimanje fizioloških funkcija BIOPAC. Obavezno pogledati i odgovoriti na pitanja u priručniku. Izmjereni podatci nalaze se u Word dokumentu EMG - očitane vrijednosti.

Moodle ZVU 2020-2021 Hrvatski (hr)

Fiziologija

Naslovnica / Moji e-kolegiji / Fiziologija FT IZV 20-71565-2911 / 7. Fiziologija disanja / Video: vježba spirometrija (Biopac)

Video: vježba spirometrija (Biopac)

Video snimka prikazuje metodu mjerenja plućnih volumena - spirometriju, te analizu snimljenog zapisa (spirograma). Za lakše očitavanje podataka sa spirograma, možete koristiti funkciju povećala (*Magnifier*) u Windows sučelju. U slučaju da ne možete sami očitati podatke, možete se koristiti već očitanim podacima u sljedećem Word dokumentu: Spirometrija - očitane vrijednosti

Slika 6. Videosnimka analize EMG-a i spirometrijskih mjerenja za *online* nastavu na Moodleu ZVU-a

do centra težišta tijela. Implementacijom platforme za mjerenje sila reakcije podloge moguće je izvršiti integraciju s kinematičkim sustavom kao što je Kinovea, SkillSpector ili neki drugi sustav otvorenog koda te je tako moguće studentima približiti standard biomehaničkog laboratorija u uvjetima izvođenja klasične, ali i *online* nastave. Kinematički sustavi otvorenog koda izrazito su pogodni za izvođenje nastave jer su cjenovno vrlo prihvatljivi, a njihove mogućnosti, performanse, metrijske karakteristike mogu konkurirati optoelektroničkim sustavima. Porast popularnosti takvih sustava u svijetu studentima omogućuje pristup velikom broju nastavnih resursa treće strane poput e-tečajeva, *webinara* i korisničkih

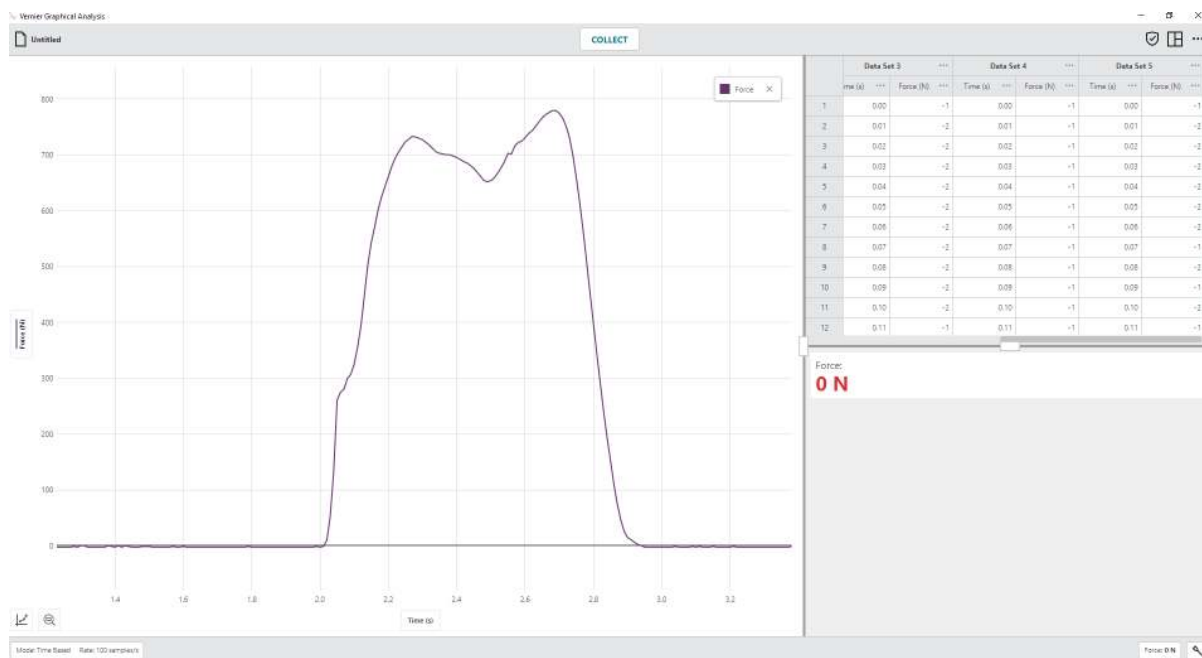
konferencija na kojima studenti mogu unaprijediti svoje znanje stečeno unutar redovnih nastavnih procesa. Napredni sustavi kinematičkih i kinetičkih mjerenja također vode studente kroz prve korake u znanstvenim istraživanjima kroz standardizaciju mjernih postupaka, prikupljanja relevantnih podataka iz sustava te sintezu naučenih znanja i vještina.

Iako je u akademskim godinama 2019./2020. i 2020./2021. *online* nastava uvelike bila nužna zamjena za praktičnu nastavu, na opisani je način ipak u velikoj mjeri studentima omogućeno stjecanje praktičnog znanja koje će moći primijeniti u nastavku studija i budućem radu.





Slika 7. Platforma za mjerenje sila reakcija podloge – primjer s vježbi



Slika 8. Vernier Graphical Analysis

# Kako adolescenti provode svoje vrijeme i što pridonosi njihovom doživljaju stresa u doba pandemije

Na 6. konferenciji zdravstvenih profesija *Crisis management in nursing and healthcare* koja je u virtualnom obliku održana 6. i 7. svibnja 2021. predstavljeno je istraživanje okupacijske ravnoteže adolescenata i njihove percepcije izloženosti stresu autorica Tee Milinković i Andreje Bartolac. Okupacijska ravnoteža kao stručni pojam potječe iz radne terapije i znanosti o okupaciji, a odnosi se na subjektivnu percepciju ili iskustvo uključenosti u dovoljnu količinu životnih okupacija, ali i njihovu raznolikost u pojedinačnu okupacijskom uzorku, kojima osoba može ugodno upravljati, a važan je čimbenik subjektivne dobrobiti i zdravlja. Okupacijska se ravnoteža ponekad upotrebljava kao sinonim za životnu ravnotežu ili ravnotežu u životu, ravnotežu životnog stila te ravnotežu profesionalnog i privatnog života, no u radnoj terapiji ima specifičnije značenje. U kontekstu životnih uvjeta, struktura dana, svakodnevne rutine, prelazak na *online* nastavu i narušene mogućnosti socijalizacije za adolescente su znatno promijenjene u odnosu na razdoblje prije pandemije.

U ovom su se istraživanju autorice pitale u kojoj su mjeri srednjoškolci izloženi stresnim iskustvima, posebice u ovim vremenima pandemije bolesti COVID-19 i traumatskog iskustva uzrokovanog potresom i je li to povezano s njihovim mentalnim zdravljem. Adolescencija, kao razdoblje odrastanja i sazrijevanja, sa sobom donosi brojne izazove za mladu osobu, čak i u razdobljima mira i zdravstvene sigurnosti. Međutim, dodatni stresori kojima su izložene sadašnje generacije adolescenata donose sasvim nove i neizvjesne čimbenike koji od njih zahtijevaju kontinuiranu prilagodbu. Najnoviji podaci ukazuju na znatan porast teškoća u mentalnom zdravlju djece i mladih. Ovogodišnje izvješće o mentalnom zdravlju djece i mladih u Zagrebu,<sup>1</sup> koje su pripremili stručnjaci Povjerenstva za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih

Grada Zagreba u suradnji s Gradom Zagrebom te osnovnim i srednjim školama u Zagrebu, ukazuju na zabrinjavajuće statistike. U istraživanju je sudjelovalo svako četvrto dijete školske dobi grada Zagreba (ukupno 22 000 djece i mladih). Prema ovim podacima, većina djece u proteklih godinu dana barem je jednom bila u samoizolaciji (61 %), a 81 dijete (0,4 %) uslijed bolesti izgubilo je člana obitelji. Specifično za Zagreb i okolicu, 82 % djece doživjelo je snažan potres. Posljedično, podaci ovih autora pokazuju da je kod jednog od 10 djece (9 %) prisutna znatna anksiozna i/ili depresivna simptomatologija, koja nadilazi razinu neugodnih emocionalnih iskustava koju bismo smatrali očekivanom za dob, dok se svako sedmo dijete (15 %) suočava sa znatnom razinom simptoma posttraumatskog stresa. Autori nisu uočili razlike u prisutnosti ovih promjena između djece u osnovnim i srednjim školama, no upozoravaju da su djevojčice u većem riziku, odnosno češće od dječaka pokazuju povišene razine anksioznosti i/ili depresivnosti i posttraumatski stres.

U literaturi nedostaju istraživanja koja bi se bavila razumijevanjem narušenosti okupacijske ravnoteže, stresa te mentalnog zdravlja adolescenata. Stoga se ovo istraživanje usmjerilo na usporedbu okupacijske ravnoteže adolescenata i njihove percepcije izloženosti stresu. Jednako tako, autorice je zanimala i okupacijska struktura dana adolescenata kroz bilježenje vremena koje adolescenti provode u svakodnevnim okupacijama povezanima s brigom o sebi, produktivnošću, slobodnim vremenom i odmorom. Za potrebe istraživanja primijenjeni su Kratka verzija Upitnika adolescentnog stresa (*The Adolescent Stress Questionnaire, ASQ-S*; Anniko i sur., 2018) te Upitnik okupacijske ravnoteže konstruiran za ovo istraživanje. U pripremljenoj istraživačkoj fazi provedeno je pilot-istraživanje s prvom verzijom upitnika sa 152 srednjoškolca. Zatim je upitnik korigiran te su na konferenciji prikazani samo rezultati novog istraživanja. Upitnik je ispunilo 193 srednjoškolca, od čega 113 djevojaka i 80 mladića, raspona dobi od 14 do 19 godina, ravnomjerno raspoređenih prema vrsti škole

1 Buljan Flander, G., Mikloušić, I., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinščak, T. (2021). Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu. Grad Zagreb. Dostupno na: [https://www.zagreb.hr/UserDocImages/zdravstvo/povjerenstvo/stru%C4%8Dnjaci/PROBIR-digitalna-verzija-min%20\(1\).pdf](https://www.zagreb.hr/UserDocImages/zdravstvo/povjerenstvo/stru%C4%8Dnjaci/PROBIR-digitalna-verzija-min%20(1).pdf)

(64,8 % gimnazija, 35,2 % strukovna srednja škola). Prikupljanje podataka provedeno je putem virtualne verzije upitnika, metodom snježne grude.

Rezultati ukazuju na svakodnevnu izloženost situacijama koje sudionici istraživanja doživljavaju stresnima. Zabrinutost i donošenje odluka za vlastitu budućnost jedna je od naglašenijih situacija koja adolescentima predstavlja izvor stresa. Pritom najstresnijima ocjenjuju: *učenje stvari koje ne razumiju, prevelika očekivanja nastavnika, zabrinutost i donošenje odluka povezanih s vlastitom budućnošću, vršenje pritiska na samoga sebe kako bi dostigao svoje ciljeve*. Istraživanja ukazuju da je škola najčešći izvor stresa školske djece te potencijalan uzrok psihosomatskih simptoma, ali i emocionalnih teškoća adolescenata. Usporedbom rezultata prema spolu uočavaju se značajne razlike u prosječnom intenzitetu stresa ( $t = 7,543$ ,  $df = 191$ ,  $p < 0,00$ ), pri čemu djevojke ( $M = 3,8$ ) procjenjuju ukupan stres značajno višim od mladića ( $M = 3,1$ ), što je u skladu i s drugim istraživanjima. Nema značajne razlike u percipiranom stresu s obzirom na vrstu škole koju pohađaju ( $t = -1,482$ ,  $df = 191$ ,  $p = 0,140$ ), iako se značajno razlikuju u vremenu koje ulažu u školske aktivnosti, pri čemu gimnazijalci provode više vremena u školi i školskim obvezama ( $t = -3,799$ ,  $df = 191$ ,  $p < 0,00$ ). Uvidom u okupacijsku strukturu dana uočavaju se dvije okupacije (povezane sa školom i spavanjem) kao vremenski najzastupljenije u obje skupine. Srednjoškolci prosječno spavaju šest sati i 30 minuta, što je znatno manje od preporučenog vremena spavanja za ovu skupinu (osam do devet sati). Zanimljivo je da su u pilot-istraživanju dobiveni podaci koji govore kako je srednjoškolcima vrlo važno biti naspavani nakon noćnog sna, ali ih čak 60,5 % spava tijekom dana više od tri dana u tjednu zbog iscrpljenosti i nenaspavanosti tijekom noći, što pokazuje kako im noćni san nije dovoljan ili je nedovoljno kvalitetan. Većina učenika spava između sedam i osam sati (45,1 %) te pet do šest sati (34,7 %). Istu količinu vremena provode u školi (uživo ili virtualno). Razlike između djevojaka i mladića u načinu provođenja vremena tijekom dana vide se i u tome što djevojke prosječno više vremena ulažu na tjelesnu higijenu i uređivanje (šminkanje ili drugi kozmetički postupci), obavljanje školskih zadataka i vrijeme provedeno na društvenim mrežama, dok mladići znatno više vremena provode u sportskim aktivnostima.

**Zaključno, adolescenti izrastaju u odrasle osobe te bliža zajednica i cjelokupno društvo moraju omogućiti podršku u njihovu razvoju, pomoći im u donošenju odluka koje se tiču njihove budućnosti, ponuditi razumijevanje i empatiju, posebno u izazovnim vremenima znatnih društvenih i zdravstvenih promjena.**

## Heljda – rijetko korištena žitarica

Prof. dr. sc. Jasna Bošnjir

**H**eljda (lat. *Fagopyrum esculentum*) je jednogodišnja biljka iz porodice dvornika, visine od oko 1 m, a po svojem vanjskom izgledu znatno se razlikuje od žitarica. Prema načinu primjene svrstana je u žitarice, iako je, botanički gledano, zeljasto povrće. Domovina je heljde centralna Azija, a u Europu su je donijeli Francuzi u 15. stoljeću. U prošlosti je heljda uz krumpir bila osnovna seoska hrana s obzirom na to da je vrlo jednostavna za uzgoj, uspijeva na siromašnoj pjeskovitoj zemlji s dosta vlage. Danas se heljda vrlo rijetko upotrebljava u svakodnevnoj prehrani, uglavnom se zadržala u seoskim tradicionalnim načinima te u nekim restoranima kao specijalitet. No kako u posljednje vrijeme jača svijest o zdravoj prehrani, heljda ponovno dobiva na važnosti.

U našim se krajevima najviše uzgaja na području Međimurske i Krapinsko-zagorske županije. Visoka prehrambena vrijednost nutrijenata, znatne količine minerala i vitamina čine heljdu izrazito vrijednom namirnicom.

Za ljudsku se prehranu upotrebljava oljušteno zrno heljde, koje ima visoku nutritivnu vrijednost i povoljni aminokiselinski sastav. Osim proteina, heljda je također dobar izvor ugljikohidrata, vitamina B1, B2 i E te minerala, osobito magnezija, fosfora, željeza i



Tablica 1. Nutritivni sastav heljde u 100 grama namirnice

Nutrijent	Mjerna jedinica	Količina
Energetska vrijednost	kcal	343
Ukupno proteina	g	13,25
Ukupno ugljenih hidrata	g	71,50
Ukupno masti	g	3,40
– od toga: zasićene masne kiseline	g	0,741
Dijetalna vlakna	g	10
Ukupno šećera	g	0
Kolesterol	mg	0
Voda	g	9,75
Mononezasićene masne kiseline	g	1,040
Polinezasićene masne kiseline	g	1,039
Trans-masti	g	0
<b>Vitaminsko-mineralni sastav u 100 g heljde</b>		
Vitamin C	mg	0
Vitamin B1 (tiamin)	mg	0,101
Vitamin B2 (riboflavin)	mg	0,425
Vitamin B3 (niacin)	mg	7,020
Vitamin B5 (pantotenska kiselina)	mg	1,233
Vitamin B6 (piridoksin)	mg	0,210
Vitamin B9 (folati)	mcg	30
Vitamin B12 (kobalamin)	mcg	0
Vitamin A	IU	0
Vitamin D	IU	0
Vitamin E	mg	0
Vitamin K	mcg	0
Kalcij (Ca)	mg	18
Željezo (Fe)	mg	2,20
Magnezij (Mg)	mg	231
Fosfor (P)	mg	347
Kalij (K)	mg	460

Nutrijent	Mjerna jedinica	Količina
Natrij (Na)	mg	1
Cink (Zn)	mg	2,40
Bakar (Cu)	mg	1,100
Mangan (Mn)	mg	1,300
Selen (Se)	mcg	8,3

Vrijednosti navedene u tablici odnose se na količinu od 100 grama namirnice.

• Izvor: [USDA – United States Department of Agriculture](#)

kalija. Sadrži nezasićene masne kiseline i oko 0,2 % biljnih sterola koji sprječavaju povećanje kolesterola u krvi i jedina je od žitarica koja sadrži bioflavonoid rutin koji ima antioksidacijska svojstva.

Heljda ne sadrži gluten, zbog čega je posebno pogodna za prehranu osoba oboljelih od celijakije i intolerantnih na gluten. Od oljuštenog se zrna pripremaju kaše, a može se upotrebljavati i u juhama i varivima. Zrno heljde melje se u brašno različite finoće, koje se upotrebljava za kruh, žgance, tjesteninu ili kolače. Svaka od zemalja u kojima se uzgaja heljda ima i svoje specifično tradicionalno, često vrlo cijenjeno jelo. Najpoznatiji su primjeri rezanci u Japanu (*soba*) i Italiji (*pizzoccheri*), palačinke u Francuskoj (*galettes*) i Rusiji (*blini*), a u Hrvatskoj su kao tradicionalna jela poznata gibanek ili kučanski koščičjak te štrukli od heljdina brašna.

U prehrani se upotrebljavaju i klice sjemenki heljde, koje se primjenjuju i u proizvodnji alkoholnih pića. Osim za jaka alkoholna pića koja se proizvode u Francuskoj, SAD-u i Japanu, heljdin slad sve se više primjenjuje i u proizvodnji piva. Budući da ne sadrži gluten, za razliku od ječmenog ili pšeničnog, pivo od heljde postalo je vrlo popularno među korisnicima. Osim alkoholnih, heljda se može upotrebljavati i za proizvodnju bezalkoholnih napitaka, kao što su čajevi od osušenih dijelova biljke ili prženog sjemena.

Zbog obilne i duge cvatnje te cvjetnog nektara koji privlači pčele, heljda je vrlo cijenjena medonosna vrsta. Med od heljde tamnije je smeđe boje, s manje izraženom slatkoćom u odnosu na druge vrste meda, izraženog je okusa i specifičnog mirisa te je omiljen među potrošačima.

Osim za ljudsku prehranu, heljda se također može upotrebljavati i kao hrana domaćim životinjama te za zelenu gnojdbu. Ljuske preostale nakon ljuštenja sje-

mena upotrebljavaju se za punjenje jastuka, a tisuće ljuščica heljde predstavljaju odličnu potporu vratu i osiguravaju dobar protok zraka. Heljda je također dobar izvor flavonoida rutina, koji se primjenjuje u medicinske svrhe zbog svojih antioksidativnih i protuupalnih svojstava.

Heljda sadrži i jedan toksičan sastojak – fotodinamički pigment fagopirin. On izaziva fotosenzibilizaciju kože, što nakon izlaganja Sunčevoj svjetlosti dovodi do upala nepigmentiranih dijelova kože i sluznica. Zbog toga je potreban oprez pri hranidbi stoke zelenim dijelovima biljke. Sjemenke ne sadrže fagopirin, ali je prisutan u ljuskama pa pri primjeni u ljudskoj prehrani postoji opasnost od trovanja samo kada se konzumiraju klice dobivene klijanjem cjelovitog zrna.

Jela na bazi heljde radi svoje lake probavljivosti preporučuju se djeci, starijim osobama i osobama koje imaju problema s probavom te se može preporučiti da se za doručak konzumiraju pahuljice od heljde.

Jednako tako, može se preporučiti da se ova vrijedna i zanimljiva žitarica, koja je do sada bila zapostavljena i nedovoljno prepoznata u prehrani, počne promovirati i upotrebljavati ne samo kod ljubitelja heljde i poklonika zdrave prehrane, nego i kod opće populacije.



# U zdravom tijelu – zdrav duh: psihološke dobrobiti tjelesne aktivnosti

✍ Dr.sc. Janko Babić, psiholog

U slijed pandemije bolesti COVID-19 globalno je povećana tjelesna neaktivnost.<sup>1</sup> Mjere fizičkog distanciranja natjerale su nas u kuće i na „sjedeci“ (sedentarni) životni stil. Ljudi su imali manje prilika za tjelesnu aktivnost, osobito za redovit odlazak na organizirano vježbanje (u teretane, na aerobik, jogu, bazene), ali čak i za aktivnosti kao što su hodanje, bicikliranje, odlaske na izlete s prijateljima. Mnogi su radili i učili od kuće i provodili veći dio dana sjedeći pred računalom. Iako su pojedinci nastavili biti tjelesno aktivni (npr. uz pomoć online programa za vježbanje), okolnosti su bile takve da je bilo vrlo lako „zaležati se“. Ako pripadate u tu skupinu „zaležanih“, kao što stih kaže: „Vrijeme je da se krene!“ A evo i zašto: tjelesnom aktivnošću možemo očuvati i poboljšati ne samo svoje tjelesno nego i psihičko zdravlje i kvalitetu života koja je bila ugrožena pandemijom bolesti COVID-19.

Svi znamo za dobrobiti tjelesne aktivnosti i vježbanja za tzv. tjelesno zdravlje. Kontrola tjelesne težine, niži krvni pritisak, smanjeni rizik dijabetesa, povišena energija su samo neke od dobrobiti koje biste vjerojatno odmah znali navesti. Postoje snažni znanstveni dokazi o negativnoj povezanosti tjelesne aktivnosti i srčanih bolesti<sup>2,3</sup> visokog tlaka, moždanog udara, dijabetesa 2. tipa, metaboličkog sindroma, raka debelog crijeva i raka dojke.<sup>4,5,6,7</sup> No znate li koju psihološku korist imate od tjelesne aktivnosti?

Većina ljudi ima iskustvo s pozitivnim utjecajem tjelesne aktivnosti na emocionalno raspoloženje. Istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost ublažava blagu i umjerenu depresiju, pomaže u liječenju alkoholizma i ovisnosti o drogama, poboljšava samopoimanje, socijalne vještine, kognitivno funkcioniranje, sprječava razvoj demencije, smanjuje anksioznost i utječe na

bolje suočavanje sa stresom.<sup>8,5,9</sup> Biddle i Mutrie<sup>7</sup> navode kako se iz metaanaliza može zaključiti da tjelesna aktivnost, uglavnom umjerene razine, ima mali do umjereni učinak na smanjenje anksioznosti i otpornost na stres, umjeren do velik pozitivan učinak na blagu do umjerenu depresiju, mali učinak na samopoštovanje te umjeren pozitivan učinak na samopercepciju, raspoloženje i osjećaj psihološke dobrobiti. Također, pokazalo se da je tjelesna aktivnost pozitivno povezana s kognitivnim funkcioniranjem i psihološkom prilagodbom,<sup>10,11</sup> tjelesno vježbanje povećava opskrbu stanica kisikom i tako dovodi do raspada slobodnih radikala, podiže stupanj psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti te općenito povećava kvalitetu života na psihološkom i fiziološkom planu (Cox, 2005; prema Berčić i Đonlić, 2009).

Studentima bi mogao biti zanimljiv podatak kako je utvrđeno da je sudjelovanje u različitim vrstama tjelesne aktivnosti učinkovito za smanjenje stresa te smanjuje broj percipiranih malih svakodnevnih stresora kod studenata.<sup>13</sup> Sistematski pregled radova pokazao je kako većina istraživanja daje rezultate koji ukazuju na pozitivnu povezanost tjelesne aktivnosti, kognicije i akademskog uspjeha te se može zaključiti kako tjelesna aktivnost poboljšava kognitivne funkcije te djeluje i na strukturu mozga. Naime, istraživanja su pokazala kako tjelesno aktivniji pojedinci imaju veći volumen hipokampus, supkortikalne strukture limbičkog sustava zaduženog za pamćenje i učenje.<sup>14</sup>

Općenito, tjelesno aktivni pojedinci imaju višu razinu mentalnog zdravlja od onih koji nisu aktivni.<sup>15</sup> Eime, Young, Harvey, Charity i Payne<sup>15</sup> napravili su sustavan pregled radova koji su se bavili psihološkim i socijalnim benefitima bavljenja sportom djece i adolescenata. Najčešće utvrđene pozitivne posljedice tjelesne aktivnosti na psihološko i socijalno zdravlje bile su više samopoštovanje, kvalitetnije socijalne interakcije te manje depresivnih simptoma. Također, sudjelovanje u grupnim sportskim aktivnostima ima pozitivniji

utjecaj na zdravlje u odnosu na individualni oblik tjelesne aktivnosti zbog, prije svega, društvene prirode sudjelovanja.<sup>16</sup> Na temelju provedenoga sustavnog pregleda može se zaključiti kako se djeci i adolescentima preporučuje sudjelovanje u grupnim sportskim aktivnostima ne samo radi poboljšanja tjelesnog zdravlja i prevencije pretilosti nego i radi poboljšanja psihološkog zdravlja i socijalnog blagostanja.



#### LITERATURA:

1. Vancini, R. L. et al. (2021). Physical exercise and COVID-19 pandemic in PubMed: Two-months of dynamics and one-year of original scientific production, *Sports Medicine and Health Science*, <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.04.004>
2. Conroy, M. B., Cook, N. R., Manson, J. E., Buring, J. E. i Lee, I. M. (2005). Past physical activity, current physical activity, and risk of coronary heart disease. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(8), 1251–1256.
3. Kohl 3rd, H. W. (2001). Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S472.
4. Burgos-Garrido, E., Gurpegui, M., i Jurado, D. (2011). Personality traits and adherence to physical activity in patients attending a primary health centre. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3).
5. Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A. i Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American journal of preventive medicine*, 23(2), 5–14.
6. Chen, J. i Millar, W. J. (2001). Starting and sustaining physical activity. *Health reports-statistics Canada*, 12(4), 33–46.
7. Biddle, S. J. i Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
8. Taylor, C. B., Sallis, J. F. i Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public health reports*, 100(2), 195.
9. Byrne, A. i Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: a review. *Journal of psychosomatic research*, 37(6), 565–574.
10. Biddle, S. J., Fox, K. R. i Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge.
11. Martinsen, E. W. i Morgan, W. P. (1997). Antidepressant effects of physical activity. U W. P. Morgan (ur.), *Series in health psychology and behavioral medicine. Physical activity and mental health* (str. 93–106). Taylor & Francis.
12. Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*, 115(29), 449–460.
13. Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*, 22(3), 179–188.
14. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P. i Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.
15. Abu-Omar, K., Rütten, A. i Lehtinen, V. (2004). Mental health and physical activity in the European Union. *Sozial-und Präventivmedizin*, 49(5), 301–309.
16. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. i Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98. □

# Jedan od najvećih pokolja medicinskog osoblja u povijesti

 Dalibor Perković

Sredinom lipnja obljetnica je događaja koji se u historiografiji previše ne spominje: riječ je o jednom od najvećih pokolja medicinskog osoblja u povijesti. I dok se, na primjer, više-manje zna sve o pokolju na otoku Bangka, kad su Japanci, nakon osvajanja Singapura 1941., na plaži jednostavno potjerali 22 australske medicinske sestre u vodu i izrešetalih ih mitraljezom, ili o arapskom napadu na židovski konvoj na putu za bolnicu Hadassah u Jeruzalemu 1948. u kojemu je stradalo 79 ljudi, većinom pacijenata, studenata, medicinskih sestara i liječnika, nije toliko jednostavno doći do točnih podataka o masakru koji se dogodio 13. lipnja 1943., kao ni o žrtvama koje su padale nekoliko dana prije ili poslije toga. No to je lako razumljivo. Ratne operacije koje su se tih dana događale iza sebe su ostavile ogroman broj mrtvih razasutih po šumama i klancima i do dana današnjeg teško je procijeniti ne samo koliko je u lipnju te godine palo mrtvih nego variraju čak i brojke koliko je vojnika, civila i medicinara uopće bilo prisutno na bojnopolju. Ono oko čega se povjesničari donekle slažu jest da je tamo i tada poginulo između 20 i 40 liječnika – jedan izvor poimence spominje 30 doktora – i najmanje 200 medicinskih sestara ili „bolničarki“, kako je glasilo službeni termin, pri čemu jedan izvor spominje brojku od točno 354. Što se tiče „bolničarki“, sasvim je moguće da znatan dio njih nije imao izvršeno (ili ikakvo) formalno obrazovanje, tako da je moguće da procjena varira ovisno o tome koga se sve smatra medicinskim osobljem (pri čemu neke procjene dolaze čak i do broja 600).

Uz to, tog 13. lipnja 1943. u vrlo kratkom vremenu uništena je kompletna pokretna bolnica s između 1000 i 1500 ranjenika i pripadajućim osobljem. Iako su se neki izvukli u grupicama kroz kanjone i šikare, velikoj većini nepokretnih i manje pokretnih, kao i onih koji se nisu izvukli na vrijeme, nije bilo spasa.

Riječ je, naravno, o bitci na Sutjesci, vjerojatno najkrvavijoj bitci Drugog svjetskog rata na ovim prostorima.

Bitka na Sutjesci zapravo je bila nastavak prethodne, bitke na Neretvi, poznatoj i kao „bitka za ranjenike“. U poslijeratnoj historiografiji naglašavalo se kako je Centralna bolnica, tada s oko 4000 bolesnika i ranjenika, bila spašena prebacivanjem na istočnu stranu Neretve i bijegom iz neprijateljskog obruča. Međutim, manje je poznato da se dva mjeseca kasnije situacija znatno zakomplicirala. U novom obruču i na prilično uskom prostoru našle su se četiri partizanske divizije, Vrhovni štab i Centralna bolnica, koja je pri početku operacija imala 2200 ranjenika i bolesnika. Ovome treba pridodati i ranjenike i medicinsko osoblje koji su bili raspoređeni po divizijama tako da je i svaka divizija imala svoju divizijsku bolnicu, no tu je bila riječ o pokretnim i polupokretnim ranjenicima koji su se mogli kretati zajedno s borcima. S druge strane, u samoj Centralnoj bolnici nalazili su se teži ranjenici, kao i velik broj težih slučajeva tifusa koji su, iako pokretni, u danoj situaciji predstavljali dodatni problem zbog smanjenih mentalnih sposobnosti i stanja delirija.

Ovdje se nećemo baviti detaljima ratnih operacija, no nužno je reći da je ključni faktor koji je utjecao na sudbinu bolnice i ranjenika bio taj što je donesena odluka da se partizanske snage razdvoje na dva dijela. Prva grupa s Vrhovnim štabom trebala se probiti na sjeverozapad, u Bosnu, i privući na sebe većinu nepri-



jateljskih snaga, dok se druga, slabija, s Centralnom bolnicom trebala izvući na drugu stranu, prema Sandžaku.

Prvi se dio operacije, uz goleme poteškoće i žrtve, i dogodio kako je bilo zamišljeno: Prva i Druga divizija, uz teške borbe, uspjele su prijeći Sutjesku i nastaviti probijanje preko Zelengore. Međutim, samo nekoliko dana nakon donošenja odluke o dva pravca proboja, druga grupacija, u čijem je sastavu bila i bolnica, shvatila je da se neće moći probiti prema istoku i odlučeno je da se okrenu se na zapad i krenu za prvom grupom. Sedma divizija uspjela je noćnim usiljenim maršem prijeći cijeli prostor obruča i naći se na Sutjesci na vrijeme da se izvuče iz obruča, ali Treća divizija i Centralna bolnica znatno su zaostale.

Situaciju za bolnicu i ranjenike pogoršalo je to što Nijemci nisu očekivali takav rasplet, tako da njemačko zapovjedništvo u prvi mah nije ni shvatilo koliko se partizana izvuklo iz okruženja: pretpostavili su da se glavne snage i dalje nalaze u obruču pa su uložili dodatni napor da zatvore obruč i pojačaju napade na ono što je ostalo unutra – a to je u najvećem obimu bila upravo Centralna bolnica. Negdje oko 11. lipnja obruč se ponovno zatvorio, zarobivši veći dio Treće divizije, posljednji dio kolone Sedme divizije u kojoj se, opet, nalazila i divizijska bolnica s oko 200 ranjenika, i cjelokupnu Centralnu bolnicu.

No golgota ranjenika započela je već nekoliko dana ranije, kad je donesena odluka da se odustane od proboja na istok. U tih nekoliko dana bolnica je morala prijeći 20-ak kilometara s jednog kraja obruča na drugi, dok se taj obruč sve više stezao, pod paljbom sa susjednih brda i neprekidnim napadima iz zraka. Nije pomoglo ni to što je riječ o jednom od najtežih terena u regiji: centralni dio područja presijecao je kanjon rijeke Pive, okružen visoravnima s obje strane i mjestimično dubok gotovo 1000 metara. Tko se ikad bavio planinarenjem, zna što to znači, a tko nije, može pokušati zamisliti, ali vjerojatno neće uspjeti: nepregledna kolona teških ranjenika, popriličan broj njih na nosilima, morala se najprije spustiti s visoravni minimalno 800 metara u strmi kanjon, po kozjim stazama, a ponekad i mimo staze, zatim prijeći nabujalu rijeku preko improviziranih klizavih mostića preko kojih se često prelijevala bujica, a zatim se opet popeti na istu visinu na drugu stranu, a sve to pod mecima, bombama i granatama sa svih strana, s obzirom na to da su im njemačke i talijanske snage bile za petama, a također su zauzeli položaje s kojih se moglo izravno gađati dijelove kanjona. Velik broj boraca i ranjenika

ostao je tamo, pokošen i raskomadano, a među njima i velik broj talijanskih zarobljenika koji su nosili nosila. Mnogi su, zbog umora i gladi, jednostavno odustali i ostali ležati, tako da je cijeli silazak i uspon iz kanjona bio posut mrtvim i umirućim tijelima, a njih između 500 i 1000, zajedno s velikim brojem bolničarki, potražilo je zaklon u pećinama i skrovištima kojima kanjon obiluje uz nadu da će se uspjeti skloniti i pobjeći kad bitka završi.

Ono što je ostalo od Centralne bolnice okupilo se na platou Vučevo i za dva dana marša – iako bi bilo točnije reći tumaranja – uspjelo se okupiti na prilazu kanjonu Sutjeske.

Prelazak nabujale rječica oko 2000 ranjenika i između 1000 i 2000 preostalih boraca u noći između 12. i 13. lipnja prošao je bez problema. No kaos je nastao ujutro, kad su dvije preostale brigade pokušale probiti ponovno uspostavljeni obruč daleko nadmoćnijeg neprijatelja. Smjenjivali su se bezuspješni juriši, teren se punio nasumičnim patrolama s obje strane i u jednom su trenutku nastupajuće njemačke trupe naišle na kompletnu bolnicu s oko 1200 ranjenika, nebranjenu jer su svi borci otišli naprijed, i pokolj je mogao početi.

Ono što je važno znati jest da je njemački general Alexander Löhr izravno zapovjedio ubijanje svih: ranjenih, bolesnih, kao i bolničkog osoblja (zbog čega je pet godina kasnije osuđen na smrt). Jedno od izvješća jedne od njemačkih postrojbi glasilo je: „Zarobljeno 498, od toga je 411 strijeljano” (možemo pretpostaviti da je preostalih 87 ocijenjeno dovoljno sposobnima da ih se pošalje u radni logor ili da posluže kao radna snaga na licu mjesta).

Jedan od kasnije citiranih „razloga” zbog kojih su ranjenici i bolesnici ubijani bio je i taj što su bili „oboljeli od tifusa”.

U međuvremenu, ni ranjenici i bolničarke koji su se sakrili u kanjonu Pive nisu bolje prošli. Sljedećih nekoliko dana pokrenuto je intenzivno češljanje terena sa psima koji su uglavnom pronalazili skrovišta, nakon čega je vojska eliminirala sve što bi pronašla. Po nekim procjenama, u tom je kanjonu na taj način ubijeno oko 700 ljudi, gotovo isključivo ranjenika i medicinskog osoblja.

Po nekoj računici, od 7000 poginulih na partizanskoj strani, otprilike trećinu činili su ranjenici koji nisu poginuli u sklopu izravnih borbenih djelovanja, nego u akciji čišćenja. Također, 30 ubijenih liječnika u tom je trenutku predstavljalo polovicu liječničkog kadra cjelokupne partizanske vojske. □

# In memoriam

## prim.mr.sc.

### Egidio Ćepulić, dr.med.

#### (1946. – 2021.)



Dana 26. siječnja 2021. u 75. godini života preminuo je prim. mr. sc. **Egidio Ćepulić**, našim nastavnicima, djelatnicima i studentima starije generacije poznat kao dugogodišnji nastavnik Zdravstvenog veleučilišta, a nekada Više medicinske škole u Zagrebu. Stoga ovom izvanrednom nastavniku, prijatelju i čovjeku želimo posvetiti nekoliko riječi, ne samo zbog svih onih koji su ga na Zdravstvenom veleučilištu poznavali nego i zbog sadašnjih generacija studenata i nastavnika, kojima zasigurno po mnogome može biti uzor.

Na Zdravstvenom je veleučilištu proglašen laureatom 2010., kada je i objavljen životopis dr. Ćepulića, koji prenosimo u nastavku.

Dr. Egidio Ćepulić rođen je u Zagrebu 1946., maturirao na Klasičnoj gimnaziji u Zagrebu, gdje je završio i Medicinski fakultet, na kojem je položio i specijalistički ispit iz radiologije. Stupanj magistra znanosti stekao 1980., a naslov „primarijus“ 1986. Radio je na Zavodu za kliničku onkologiju KBC-a Rebro, zatim u Centru za ginekološki karcinom Klinike za ženske bolesti i porode. Bio je voditelj Odsjeka za kemoterapiju i pročelnik Odjela za radioterapiju, radio je na radioterapijskim odjelima Klinike za tumore, a potom i na radioterapijskom odjelu u Klinici za onkologiju i nuklearnu medicinu Kliničke bolnice „Sestre milosrdnice“. Od 1995. radio je u vlastitoj specijalističkoj onkološkoj ordinaciji, a i dalje kao konzultant Klinike za tumore u Zagrebu. Stručno se usavršavao u Velikoj Britaniji i Francuskoj, sudjelovao na brojnim međunarodnim skupovima i kongresima i autor je brojnih članaka i poglavlja u knjigama iz područja onkologije. Od kraja sedamdesetih godina sudjeluje u nastavi na Medicinskom fakul-

tetu, a kasnije i u nastavi studija radiologije na Visokoj zdravstvenoj školi za predmet Radioterapija i onkologija, za koji je 2000. izabran za višeg predavača.

Uz stručne, znanstvene i nastavne aktivnosti, bio je vrlo aktivan u strukovnim tijelima – deset godina bio je tajnik, a nakon toga predsjednik Društva za radioterapiju i onkologiju; aktivni član nekoliko domaćih i međunarodnih strukovnih društava, sekcija Hrvatskog liječničkog zbora i drugih, a kruna je njegovih strukovnih društvenih aktivnosti njegov izbor za prvog predsjednika Hrvatske liječničke komore. Za rad u Hrvatskom liječničkom zboru odlikovan je najvišim zbornim odlikovanjem „Ladislav Rakovac“. Bio je vrlo aktivan i u humanitarnim udrugama.

Znatno je unaprijedio teoretsku, a posebno praktičnu nastavu iz područja radiologije i radioterapije. Budući da je Centar za ginekološki karcinom, a kasnije i Zavod za ginekološku onkologiju u Petrovoj dugo bio najopremljeniji radioterapijski centar u Hrvatskoj, naši studenti imali su mogućnost učenja uz najsuvremeniju aparaturu i po najsuvremenijim metodama. Njegov kasniji rad u Klinici za tumore proširio je mogućnost praktičnog dijela učenja i na Radioterapijski odjel Klinike za tumore, a potom i na Radioterapijski odjel u Klinici za onkologiju i nuklearnu medicinu Kliničke bolnice „Sestre milosrdnice“. Tako su studenti studija radiološke tehnologije dobili mogućnost da u svakoj od tih ustanova uče gotovo sve suvremene metode i tehnike zračenja koje se primjenjuju u tim ustanovama, a znatno je proširen i broj suradnika u nastavi.

Ono na čemu smo mu posebno zahvalni jest da je kao suradnik i nastavnik Zdravstvenog veleučilišta radio

pune 34 godine, nakon čega je odlučio svoj predmet Radioterapija i onkologija prepustiti mlađim kolegama. Njegov dugogodišnji moto u radu sa studentima bio je naučiti ih onkologiji za život, a ne samo za ispit. Danas sav taj trud dr. Egidija Čepulića osigurava visoku kvalitetu nastave Radioterapije i onkologije omogućavajući našim studentima da se osposobljavaju za rad na najsuvremenijim uređajima i prema najsuvremenijim metodama. Time je u znatnoj mjeri potaknuo razvoj kvalitete nastave i razvoja studija radiološke tehnologije u cjelini te je upravo na temelju tih zasluga dobio priznanje tadašnjeg dekana prof. dr. sc. Mladena Havelke za laureata Zdravstvenog veleučilišta.

Njegovi bivši studenti, danas priznati inženjeri radiološke tehnologije, pamte ga, kako navode, kao izni-

mnog profesora, uvijek zanimljivog i drugačijeg, koji je s nevjerojatnom sposobnošću i lakoćom spajao kliničko iskustvo i praksu s teorijom, a čija su se predavanja pratila bez stanke!

Jedan od njegovih bivših suradnika i prijatelja sa Zdravstvenog veleučilišta gospodin Ilija Mojsović, dipl. iur. o njemu kaže:

„Bio je izvanredan čovjek, izvanredan liječnik i veliki humanist!”

I zato, hvala Vam, profesore, na svemu što ste nam ostavili u nasljeđe...

Vaši kolege profesori, djelatnici i studenti Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. □





ISSN: 1849-9147