

GLASNIK



— ZDRAVSTVENOG VELEUČILIŠTA U ZAGREBU —

BRJ 17. | GODINA IX. | ZAGREB | SRPANJ 2024.





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 Bošnjir
Andrija Čop
Snježana Čukljek
Ivica Kostrec
Biljana Kurtović
Sanda Marjanović
Ana Mojsović Čuić
Dalibor Perković
Lada Perković
Zrinka Pukljak
Ozren Rađenović
Biserka Sedić

STUDENTI UREDNICI

Katarina Husarek

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

Napor uložen u kvalitetu dugoročno je isplativ	5
---	---

UVODNIK

Plodan rad tijekom prethodnog razdoblja ...	6
--	---

DOGAĐANJA I OBAVIJESTI

KRATKE VIJESTI	7
----------------------	---

Sudjelovanje na tematskom webinaru za visokoškolske nastavnike Proformance+: Osvrt na inspirativne dobre prakse o inkluziji i raznolikosti u visokom obrazovanju	8
---	---

Gostovanje nastavnice Rukiye Hobek Akarsu i razvoj međunarodnih istraživačkih projekata u zdravstvenom obrazovanju	9
---	---

Nastavnici Zdravstvenog veleučilišta u posjetu Sveučilištu Kent u Istanbulu	11
--	----

Održana edukacija „Osnovni postupci održavanja života”	12
---	----

Održan 2. Međunarodni znanstveno-stručni skup UZNJUK	12
---	----

RAZGOVOR SA POVODOM

RAZGOVOR S SAROM TERZIĆ Pričoljupka i volonterska oskarovka godine ¹³	
--	--

STUDENTSKI KUTAK

Predstavljanje predsjedništva studentskog zbora	15
--	----

Studentski projekti na Zdravstvenom veleučilištu	18
---	----

Kako sam odabrala pravi studij	21
---	----

IZ SVIJETA STRUKE I ZNANOSTI

Čimbenici razvoja znanja i stavova medicinskih sestara/tehničara o starosnoj diskriminaciji	22
--	----

Što je potrebno znati o eteričnim uljima?	23
---	----

PSIHOLOGIJSKE TEME

Istine i mitovi o spolnom uznemiravanju	25
--	----

NAJAVE

Konferencija „Kvalitetna i sigurna zdravstvena praksa” ...	29
---	----

Kongres „Dani radiološke tehnologije” 2024.	29
--	----

Napor uložen u kvalitetu dugoročno je isplativ



Prof. dr. sc. Krešimir Rotim, dekan

Završetak aktualne akademske godine događa se u svjetlu važnoga povijesnog događaja za našu ustanovu i zasluženog pristupanja zajednici Sveučilišta u Zagrebu. Naime, Senat Sveučilišta u Zagrebu, u skladu s prijedlogom Rektorskog kolegija u studenome 2023., donio je odluku o pokretanju postupka preustroja Zdravstvenog veleučilišta u Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Zagrebu, u statusu sastavnice Sveučilišta u Zagrebu s pravnom osobnošću. U lipnju ove godine Senat je jednoglasno izglasao donesenu odluku te slijedi proces osnivanja Fakulteta zdravstvenih studija i pristupanja zajednici Sveučilišta.

Ovom odlukom naša ustanova, kao najstarija visokoškolska ustanova s gotovo 60-godišnjom tradicijom u obrazovanju medicinskih sestara, fizioterapeuta, radnih terapeuta, inženjera radiologije, inženjera laboratorijske dijagnostike i sanitarnih inženjera, dobiva zaslužen priznanje. S druge strane, Sveučilište u Zagrebu dobiva u sastav instituciju koja je tijekom proteklog razdoblja intenzivno radila na obrazovanju i usavršavanju vlastitih kadrova te danas nastavu održava 95 zaposlenika nastavnika i suradnika od kojih je doktorski studij završilo 58 i trenutačno ga pohađa još 22 nastavnika. Dio nastavnika zaposlenika Veleučilišta izabranih u nastavna zvanja ima i izbor u znanstveno-nastavno zvanje, od toga dva redovita profesora u trajnom izboru, tri redovita profesora, sedam izvanrednih profesora te 14 docenata. U nastavu su uključena i 624 vanjska nastavnika i suradnika, od toga 42 u znanstveno-nastavnom zvanju redoviti profesor u trajnom zvanju, redoviti profesor, izvanredni profesor i docent te 154 u nastavnom zvanju profesor stručnog

studija u trajnom izboru, profesor stručnog studija, viši predavač, predavač, kao i 375 u suradničkom zvanju asistenta.

Na studijima Zdravstvenog veleučilišta do danas je diplomiralo više od 25 000 studenata, a trenutačno na Veleučilištu studira više od 3200 studenata te je upisano i više od 800 apsolvenata. Osim toga, studiji Zdravstvenog veleučilišta već dugi niz godina nalaze se među najpoželjnijima kod maturanata.

Sve ovo potvrđuje da je svaki napor uložen u kvalitetu dugoročno isplativ, što je i motiv za aktivnosti koje nas očekuju u sljedećoj akademskoj godini.

Želim vam opušten i miran godišnji odmor! ▣

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

Plodan rad tijekom prethodnog razdoblja



doc. dr. sc. Jadranka Pavić

Proteklo razdoblje od prethodnog broja Glasnika bilo je puno događanja, posebno raznih edukacija, poput predavanja u sklopu *Multiplier event* projekta BeEmTel, niza predavanja na Danu znanosti i Danu karijera, tribine o akademskoj čestitosti, simpozija „**Trenutna dostignuća u kirurškom liječenju kralježnice**” te „*Primjeri dobre prakse u edukaciji studenata na Zdravstvenom veleučilištu*” i drugih edukacija. Osim toga, na Zdravstvenom veleučilištu u travnju je započela nastava za polaznike programa specijalističkog usavršavanja prvostupnika sestrinstva u djelatnosti hitne medicine. Nadalje, ovo je razdoblje obilovalo gostovanjima naših nastavnika i studenata unutar programa Erasmus+, a i mi smo bili domaćini u programu Erasmus+. U međuvremenu naši su studenti gostovali na Humanijadi, dodijeljene su nagrade najuspješnijim studentima, a izabrano je i novo vodstvo Studentskog zbora. O događanjima tijekom proteklih mjeseci može se pročitati u *Glasniku*. U ovom je *Glasniku* iznimno zanimljiv razgovor sa Sarom Terzić, prošlogodišnjom volonterskom oskarovkom, koja se uključila u projekt „Laku noć, pričoljupci!” te odlazi na bolničke odjele djeci čitati priče. Nadalje, psihologinja Lada Perković u *Glasniku* piše o temi spolnog uznemiravanja s mnogo informacija i korisnih savjeta kako se suprotstaviti spolnom uznemiravanju.

U *Glasniku* se može pročitati još niz korisnih članaka koji informiraju, a vjerujem da i motiviraju na daljnje aktivnosti.

S ovim brojem ulazimo u razdoblje godišnjih odmora pa vam želim ugodne ljetne dane i sretan povratak novim aktivnostima u rujnu. □

doc. dr. sc. Jadranka Pavić
glavna urednica

KRATKE VIJESTI



- ▶ Treći *Multiplier event* projekta BeEmTel (*Beyond the Emergency. Telecare for Non-Communicable Diseases through Simulation Techniques*), pod nazivom *Advancing Healthcare Through Telemedicine and Education: Innovations, Training and International Collaboration* održan je 18. i 19. lipnja 2024. u organizaciji Zdravstvenog veleučilišta.
- ▶ Studenti Zdravstvenog veleučilišta, članovi sportske udruge SUSZVU sudjelovali su na 30. Humanijadi, koja se u organizaciji Medicinskog fakulteta iz Osijeka održavala u Poreču od 1. do 5. svibnja 2024.
- ▶ Zdravstveno veleučilište otvorilo je svoja vrata 17. svibnja 2024. za sve zainteresirane srednjoškolce i maturante koji žele nastaviti svoje visoko obrazovanje u području zdravstva.
- ▶ Dana 23. travnja 2024. svečanom sjednicom Vijeća Zdravstvenog veleučilišta obilježena je 58 godišnjica osnivanja Zdravstvenog veleučilišta. Povodom Dana Zdravstvenog veleučilišta održana je svečana sjednica na kojoj su dodijeljena priznanja i nagrade najuspješnijim studentima te nagrade nastavnicima za izvrsnost u znanstveno-istraživačkom radu te za izvrsnost u nastavi, i to:
 - doc. dr. sc. Klaudiji Višković za izvrsnost u znanstveno-istraživačkom radu
 - doc. dr. sc. Biljani Kurtović za izvrsnost u nastavi i radu sa studentima
 - Ivani Hrastović, bacc. admin. publ., za izvrsnost u radu u organizaciji nastavnog procesa.
- ▶ Na Zdravstvenom veleučilištu 25. travnja 2024. održan je Dan karijera. Na Danu karijera sudjelovali su KBC Zagreb, KBC Sestre milosrdnice, KB Dubrava, KB Merkur, KB Sveti Duh te Klinika za dječje bolesti Zagreb.
- ▶ Nakon provedenih izbora 10. travnja 2024., a prema odluci Povjerenstva za izbore, odabrana su dva člana Predsjedništva Studentskog zbora. Za predstavnika prijediplomskih stručnih studija u Predsjedništvu Studentskog zbora izabran je Leon Cerovec Milošević, a za predstavnika specijalističkih diplomskih studija izabran je Marko Kuhač.
- ▶ Na Zdravstvenom veleučilištu 15. travnja 2024. započela je nastava za polaznike programa specijalističkog usavršavanja prvostupnika sestrinstva u djelatnosti hitne medicine. Obrazovanje je namijenjeno prvostupnicima i magistrima sestrinstva, a provodi se u suradnji s Ministarstvom zdravstva te zavodima za hitnu medicinu Zagrebačke i Sisačko-moslavačke županije. □

Sudjelovanje na tematskom webinaru za visokoškolske nastavnike Profformance+: Osvrt na inspirativne dobre prakse o inkluziji i raznolikosti u visokom obrazovanju

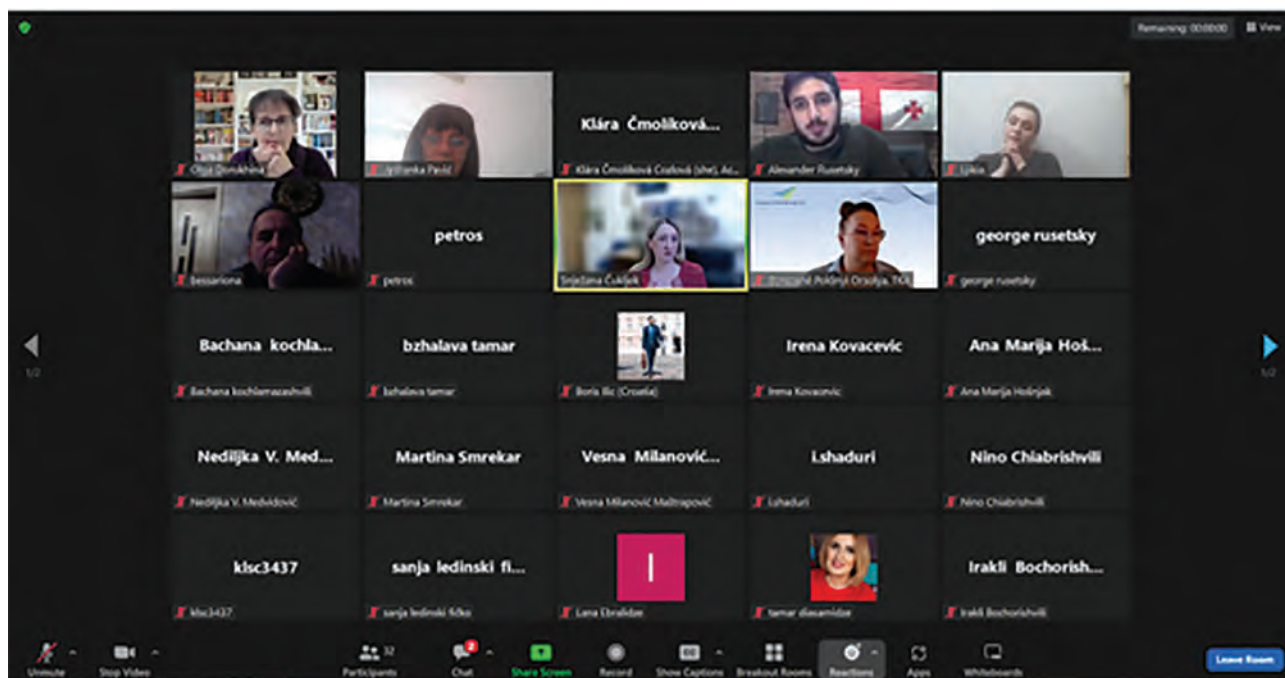
Peta sesija u organizaciji projekta Profformance+ na temu „Inkluzija i različitost – rješavanje različitih studentskih potreba” održana je u veljači 2024. Konferencija, poznata po promoviranju izvrsnosti u visokom obrazovanju, okupila je vodeće akademske stručnjake, inovativne pedagoge i entuzijaste iz cijele Europe, u cilju razmjene ideja i najboljih praksi u nastavi.

Predavači na webinaru izabrani su iz baze projekta Profformance+ koja sadržava više od 120 primjera dobre prakse. S obzirom na to da je naš prijavljeni projekt bio među najboljima, bili smo pozvani prezentirati rezultate rada povezanog s inkluzijom.

Naša ustanova, predvođena Snježanom Čukljek i Anom Marijom Hošnjak, aktivno je sudjelovala s predava-

njem, a kasnije i vođenjem panel-diskusije. Profesorica Čukljek održala je izlaganje pod nazivom *Small thing for us, big deal for them*, gdje je prikazala primjer edukacije zasnovan na društveno korisnom učenju. Prezentacija je izazvala veliki interes i potaknula produktivnu raspravu među sudionicima. Sastanci u izdvojenim sobama kasnije su poslužili kao prilika za umrežavanje i buduću međunarodnu suradnju. Naši predstavnici imali su priliku razgovarati s kolegama iz različitih zemalja i razmijeniti iskustva o izazovima i uspjesima u obrazovanju.

Stečena znanja, iskustva i kontakti stečeni sudjelovanjem na 5. sesiji konferencije Profformance+ znatno će pridonijeti daljnjem unaprjeđenju kvalitete naše nastave. (a.m.h.) □



Gostovanje nastavnice Rukiye Hobek Akarsu i razvoj međunarodnih istraživačkih projekata u zdravstvenom obrazovanju

U akademskoj godini 2023./2024. na Zdravstvenom veleučilištu u svojstvu gostujućeg profesora boravila je doc. dr. sc. Rukiye Hobek Akarsu sa Sveučilišta Yozgat Bozok u Turskoj. Tijekom njezina boravka osmišljena su i uspostavljena tri međunarodna istraživačka projekta. Ovi projekti, koji se odnose na područje zdravstvenog obrazovanja i prakse, odražavaju snagu i potencijal međunarodne suradnje u unaprjeđenju zdravstvenih studija i praksi u različitim kulturnim kontekstima.

Prvi projekt, usmjeren na usporedbu kurikuluma studija sestrinstva u Hrvatskoj i Turskoj, bavi se detaljnom analizom i evaluacijom obrazovnih programa u oba sustava. Cilj je projekta identificirati ključne razlike i sličnosti koje mogu poslužiti kao osnova za poboljšanja u obrazovanju medicinskih sestara. Ovaj projekt ne samo da istražuje trenutne prakse nego također predlaže inovativne pristupe koji bi mogli biti implementirani kako bi se povećala učinkovitost obrazovnih programa i profesionalni razvoj medicinskih sestara.

Drugi projekt fokusira se na protokole ubrzanog oporavka nakon carskog reza (ERAS) u Turskoj i Hrvatskoj. S obzirom na porast broja carskih rezova globalno, ovaj projekt istražuje kako se protokoli ERAS-a primjenjuju u različitim bolničkim okruženjima u dvjema zemljama. Analizom praksi i ishoda liječenja, projekt teži identificiranju najboljih praksi i prepreka u implementaciji protokola ERAS-a te će dati preporuke za njihovo poboljšanje i širu primjenu.

Treći projekt, usmjeren na pristupe transkulturalnoj skrbi i samoučinkovitosti u transkulturalnoj zdravstvenoj njezi, važan je zbog sve veće kulturalne raznolikosti u populacijama koje zahtijevaju zdravstvenu skrb. Projekt razmatra kako se transkulturalne kompetencije mogu integrirati u obrazovne programe za medicinske sestre, u cilju poboljšanja kvalitete skrbi za pacijente

različitih etničkih i kulturalnih pozadina. Ovaj pristup ne samo da promiče bolju skrb nego i osnažuje medicinske sestre da učinkovito komuniciraju i rade s pacijentima u multikulturalnom okruženju.

Zajednički rad doc. dr. sc. Akarsu i nastavnika Zdravstvenog veleučilišta primjer je kako međunarodna suradnja može obogatiti zdravstveno obrazovanje i praksu te kako može dovesti do konkretnih poboljšanja u pristupima i metodama koje primjenjuju zdravstveni djelatnici. Ovi projekti ne samo da pridonose znanstvenoj zajednici nego imaju i praktičnu primjenu ➔





koja može unaprijediti zdravstvene ishode na lokalnoj i međunarodnoj razini.

Doc. dr. sc. Akarsu tijekom svojeg boravka u Zagrebu obišla je i Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice, odnosno Kliniku za ženske bolesti i porodništvo, za koju je pokazala interes s obzirom na to da je područje njezina istraživanja povezano s ERAS-om, protokolima ubrzanog oporavka nakon carskog reza i njihovom primjenu kod nas i u Turskoj. S organizacijom Klinike upoznala ju je glavna sestra Blaženka Sumpor, mag. med. techn., koja je ujedno dugogodišnja mentorica studentima Zdravstvenog veleučilišta.

Tijekom obilaska doc. dr. sc. Akarsu obišla je odjele opće i onkološke ginekologije, patologije trudnoće, babinjača, rađaonice, kao i operacijsku dvoranu. Uz srdačnost domaćina i svih dionika Klinike za ginekologiju i porodništvo, vidjela je cjelokupni proces rada te ga usporedila sa svojom klinikom.

U obilazak klinike odvela ju je nastavnica Zdravstvenog veleučilišta Vesna Turuk, prof. reh., koja ju je upoznala s radom i obvezama studenata na tim radilištima. Bilo je to ugodno profesionalno i prijateljsko trosatno druženje koje je proteklo u pozitivnom ozračju s razmjenom iskustva, uz zahvalnost gošće iz Turske. (s.č., v.t., b.f.) □

Iskustva doc. dr. sc. Akarsu

„Želim izraziti svoju duboku zahvalnost Snježani Čukljek i Biljani Kurtović za njihovu nevjerojatnu gostoljubivost. Hrvatska, posebno Zagreb, očarali su me svojom ljepotom. Tijekom svojeg boravka osjetila sam ljubaznost i gostoljubivost hrvatskog naroda.

Katedra za zdravstvenu njegu Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu srdačno me dočekala i nastavnici su uvijek bili spremni odgovoriti na moja pitanja. Imala sam priliku prisustvovati nastavi, pomno promatrati rad na kolegijima studija sestrinstva te detaljno razgovarati o kurikulumu. Također sam sudjelovala kao predavačica na simpoziju i posjetila klinike u kojima studenti obavljaju praksu. Ovo mi je omogućilo razgovore s nastavnicima i studentima o njihovim odgovornostima.

Promatranje načina na koji se provode sestrinske intervencije u Hrvatskoj bilo je iznimno vrijedno iskustvo za mene. Rad s ljudima iz druge zemlje i kulture uvelike je pridonio mojem razvoju kao edukatora, medicinske sestre i osobe. Ova iskustva ostavila su neizbrisiv trag na moj profesionalni život i još jednom su me podsjetila na važnost međunarodne suradnje i kulturne raznolikosti.

Trenutačno su u tijeku zajednički projekti s nastavnicima Katedre za zdravstvenu njegu Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu. Ovi su projekti za mene iznimno uzbudljivi i edukativni. Upravljanje procesom pisanja članaka i međunarodne provedbe istraživanja daje nam drugačiju perspektivu. Činjenica da će naša suradnja nastaviti i nakon završetka ovih projekata čini me vrlo sretnom.

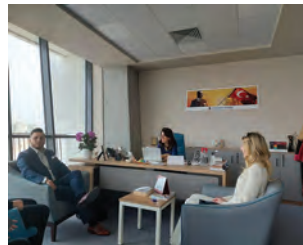
Također, u procesu smo potpisivanja sporazuma u sklopu programa Erasmus+ između Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu i Sveučilišta Yozgat Bozok. Perspektiva stvaranja mogućnosti za suradnju za studente i nastavnike na obje institucije velika je sreća. S nestrpljenjem očekujem završetak procesa potpisivanja i priliku da ugostim kolege iz Zagreba u Turskoj.

Zdravstveno veleučilište u Zagrebu pružilo mi je priliku da upoznam i surađujem s renomiranim istraživačima u međunarodnom okruženju. Ovo je iskustvo za mene nezaboravno i uvijek ću biti vrlo sretna što sam bila tamo. Stoga iskreno zahvaljujem Katedri za zdravstvenu njegu Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu.”

Nastavnici Zdravstvenog veleučilišta u posjetu Sveučilištu Kent u Istanbulu

Nastavnici Zdravstvenog veleučilišta doc. dr. sc. Biljana Kurtović i Boris Ilić, mag. med. techn. posjetili su od 1. do 5. travnja 2024. Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta Kent u Istanbulu u Turskoj. Posjet je obilježen nizom bilateralnih sastanaka s prodekanicom prof. Seher Yurt, prof. Gizem Açıkgoz, kao i s drugim nastavnicima i suradnicima studija sestrinstva, uključujući i dekanicu fakulteta prof. dr. Şirin Funda Eren. Teme razgovora bile su usmjerene na nedavno potpisani sporazum u sklopu programa Erasmus+, koji obuhvaća razmjenu nastavnog i stručnog osoblja te mogućnosti proširenja suradnje na razmjenu studenata i zajedničke projekte u budućnosti.

Tijekom boravka docentica Kurtović i magistar Ilić posjetili su prostorije kampusa Kağıthane i novouređeni simulacijski centar, gdje su se upoznali s naprednim tehnologijama i metodama u edukaciji studenata sestrinstva. Održana su i predavanja za studente sestrinstva, tijekom kojih su studenti dobili informacije o zdravstvenom sustavu u Hrvatskoj, specifičnostima sestrinstva, simulacijskom učenju i učenju na daljinu. Predavanja su izazvala velik interes među studentima za buduće suradnje, posjete Zdravstvenom veleučilištu i mogućnosti upisa na studij sestrinstva na engleskom jeziku. Ovaj je posjet dodatno učvrstio veze između dviju institucija i postavio temelje za buduće akademske i kulturne razmjene. (b.f.) □



Održana edukacija „Osnovni postupci održavanja života”

Uoči Nacionalnog dana hitne medicinske pomoći, Alumni Zdravstvenog veleučilišta u suradnji sa Studentskim zborom Zdravstvenog veleučilišta, organizirali su u subotu 27. travnja 2024., edukaciju na temu osnovnih postupaka održavanja života uz primjenu AVD uređaja. O važnosti stjecanja i ponavljanja tih znanja i vještina svjedoči i činjenica o velikom interesu za sudjelovanje na ovom događaju, na koji se prijavilo više od 120 sadašnjih i bivših studenata Zdravstvenog veleučilišta.

Događaj su pozdravili zamjenik predsjednika AKZVU-a Boris Ilić, mag. med. techn., prodekan za studente doc. dr. sc. Ozren Rađenović i predsjednica Studentskog zbora Gabrijela Bogić. Nakon uvodnih govora, predavanje su održali Goran Stokić, bacc. med. techn., specijalist u djelatnosti HMS-a, te Tomislav Radivoj iz Nastavnog zavoda za hitnu medicinu Grada Zagreba. Po završetku predavanja svi prisutni imali su priliku samostalno usavršavati svoje vještine reanimacije u okviru radionice. □



Održan 2. Međunarodni znanstveno-stručni skup UZNJUK

2. Međunarodni znanstveno-stručni skup UZNJUK održan je pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, Hrvatske komore medicinskih sestara i Grada Poreča u prostorima Valamar Diamant Hotela u Poreču od 18. do 21. travnja 2024.

Kroz četiri dana trajanja skupa, više od 200 sudionika imalo je priliku poslušati 54 zanimljiva predavanja, dva okrugla stola te sudjelovati u ukupno četiri radionice.

U ime Hrvatskoga nacionalnog saveza sestrinstva, skup je prvoga dana pozdravio nastavnik Zdravstvenog veleučilišta Boris Ilić, mag. med. techn., nakon čega je i u prvom dijelu općih plenarnih predavanja posvećenih obrazovanju u sestrinstvu održao predavanje na temu *Budućnost (i izazovi) u obrazovanju medicinskih sestara i tehničara*. U nastavku je skupa i dr. sc. Vesna Konjevoda, mag. med. techn., vanjska suradnica i predavačica Zdravstvenog veleučilišta, održala predavanje pod naslovom *Enterostomalni terapeut – dobar primjer osobi usmjerene skrbi*. □

Pričoljupka i volonterska oskarovka godine

 Zrinka Pukljak

U božićno vrijeme 2019. tadašnju su maturanticu Saru Terzić duh zajedništva, koji često osjećamo u tom razdoblju, i njezina velika želja da radi s ljudima potaknuli da se javi u Volonterski centar grada Zagreba. S obzirom na to da je tada bila još maloljetna, nije mogla raditi bilo što te joj je Centar preporučio drugu „Smiješak za sve“. Na samoj prijavi trebalo je zaokružiti je li se spremna obvezati na kratkoročno ili dugoročno volontiranje od najmanje šest mjeseci. Budući da je tada imala mnogo obveza i bila bez ikakvog iskustva u tom području, zaokružila je odgovor „kratkoročno“. No iz udruge su odgovorili kako angažiraju samo osobe spremne na dugoročno volontiranje i da je jedino tako mogu primiti. Danima se lomila, nesigurna je li spremna obvezati na takvo što, no na kraju ipak odlučila pristati.

Danas, pet godina kasnije, Sara Terzić studentica je psihologije i dobitnica Volonterskog Oskara 2023., prestižne godišnje nagrade koja se dodjeljuje za izvanredan doprinos volontera na području Grada Zagreba. Također, dobila je i Državnu nagradu za volontiranje Nacionalnog odbora za razvoj volonterstva kao najbolja koordinatorica 2023.

Jedna je od 170 volontera udruge „Smiješak za sve“ koji pred kraj dana, kad se na dječjim bolničkim odjelima polako smiruje ritam događanja, a mali se pacijenti spremaju na početak, svraćaju u njihove sobe u i nude im čitanje priče prije spavanja. Projekt „Laku noć, pričoljupci!“ provodi se već desetu godinu, i to u **OB-u „Dr. Ivo Pedišić“ u Sisku, KBC-u Zagreb (Rebro), Klinici za pedijatriju KB-a Sestre milosrdnice, Dječjoj bolnici Srebrnjak i Klinici za dječje bolesti Zagreb** u Klaićevoj, gdje Sara u posljednjih godinu i pol obavlja i vrlo odgovornu funkciju koordinatora volontera za tu bolnicu.

Osim u „Smiješku“, Sara je jedno vrijeme radila i u udruzi „Mali zmaj“, koja radi na povećanju kvalitete života siromašne i nezbrinute djece. Sudjelovala je i u međunarodnom projektu studenata psihologije *Mind the mind*, educirajući osnovnoškolce o mentalnome



zdravlju i pridonosila smanjenju stigme protiv mentalnih poremećaja. Također, kroz inicijativu „Napiši pismo“ već je više od tri godine u pismenom kontaktu s gospođom Ivom u Domu umirovljenika u Vukovaru.

? Kako si došla na ideju da počneš volontirati?

Nije bilo nekog posebno događaja koji me potaknuo, kao što se to dogodi kod nekih ljudi. Bilo je božićno vrijeme i osjetila sam potrebu raditi nešto osim škole. Kao osoba koja ima mnogo privilegija u životu, osjećam odgovornost da to dio svojeg vremena iskoristim tako da budem korisna zajednici. Volontiranje mi se činilo idealnim za iskorištavanje sposobnosti i talenata koje imam, a ono što ne znam i važno je za taj proces, bila sam spremna naučiti.

? Je li čitanje priča djeci u bolnicama ispunilo tvoja očekivanja?

Jest, apsolutno. Obožavam osjećaj, koji, vjerujem, imaju sve tete pričalice, da mi je nakon čitanja srce tri puta veće. Evo, baš sam prošli tjedan imala dojam da uopće nisam biciklirala, već da sam put od bolnice do kuće preletjela nošena tim osjećajem. Divno je kad djetetu kojeg do tog trena uopće niste poznavali svojim čitanjem ➔

olakšate boravak u bolnici. I općenito mislim da su nam danas u društvu takve stvari potrebne, da se jednostavno takvim gestama vratimo jedni drugima.

? **Pristaju li sva djeca na čitanje priča kad im dođete? Znamo da danas već odmalena mnogi provode mnogo vremena na mobitelima. Jesu li spremni odvojiti se od njih kad dođete?**

U pravu ste, mobiteli i televizor ponekad su nam pravi izazov. I, kako čitam već pet godina, vidljivo je kako u prosjeku raspon pažnje kod djece pada. Sve je manje djece kojoj mogu pročitati slikovnicu od početka do kraja a da ne moram stati i dodatno objašnjavati što se događa u tekstu. No ono što sad već prilično dobro mogu procijeniti jest čita li se s djecom kod kuće ili ne. Oni koji su i doma naviknuti na priču prije spavanja dočekuju nas s posebnim veseljem i mnogima smo od njih, u trenutku poštivanja te rutine, kao neki most između doma i bolnice.

Kad dođe do odbijanja, sjetim se svojeg studija psihologije i shvatim da u tom odbijanju ima i nešto dobro. Djeca u bolnici često moraju slušati brojne upute medicinskog osoblja i zbog zdravstvenog statusa imaju veća ili manja ograničenja, pa mislim da je pomalo i terapijski da nekome tko im priđe u bolnici mogu reći da nešto i ne žele.

? **Kako biraš knjige i slikovnice koje носиš u bolnicu?**

Uvijek nosimo dosta literature kako bismo se mogli prilagoditi dobi djece. Neke sam slikovnice toliko puta čitala da ih već znam napamet, primjerice *Moj tata je tat*. Jako volim i *Miša lavljega srca* te *Nemoj otvoriti ovu knjigu*, koja je malo drugačija i super funkcionira kada netko nije na prvu za čitanje. Bitno je da mi slikovnica „sjedne” kako bih je što bolje mogla interpretirati, tada prolazi i nešto što djeci možda i nije predmet interesa. Svi moji prijatelji sad već znaju da me slikovnice generalno vesele pa sam ih, eto, u studentskoj dobi opet počela dobivati za rođendane.

? **Kakva je reakcija medicinskih sestara i roditelja na provođenje vašeg projekta?**

Medicinske sestre na dječjim odjelima rade jako odgovoran posao i nama je njihova suradnja jako važna. Od njih prvo saznajemo kakva je situacija na odjelu te kojoj se djeci i u kojoj sobi može čitati. Znaju nas dočekati prenoseći nestrpljenje djece – „Netko vas čeka cijeli dan.” S druge strane, nerijetko se dogodi da mi čitamo priču i tako skrećemo pažnju djeteta dok mu sestra mjeri tlak ili obavlja neku drugu sestrinsku proceduru.

Kad je riječ o roditeljima, posebno veliku zahvalnost za čitanje često osjećamo od roditelja djece s poteškoćama u razvoju. Neka nas od njih ni ne razumiju, ali vrlo lijepo reagiraju na slikovnice, naš glas i pažnju koju im posvetimo. Uostalom, takvo je bilo i moje prvo čitanje u bolnici, kad sam kao junior, u pratnji mentora, čitala djevojčici s teškoćama u razvoju na Srebrnjaku. Uvijek ću pamti to iskustvo.

? **U bolnici u Klaićevoj imaš i funkciju koordinatora. Koje obveze imaš u vezi s tom funkcijom?**

Odgovornost je velika jer čita se svake večeri, 365 dana u godini, bez obzira na vremenske prilike, državne i vjerske praznike, vikendima i blagdanima. Broj volontera ovisi o veličini bolnice, u Klaićevoj treba osigurati da svaku večer u bolnicu dođu tri osobe. U tome nam puno pomaže aplikacija koju volonterski vodi naš Nikola i u kojoj su vidljivi izvještaji svih volontera koje obvezno unose nakon završenog posjeta bolnici, kako bi pružili korisne informacije o broju i potrebama djece za one koji dolaze sutradan. Ja kao koordinator svima sam cijelo vrijeme na raspolaganju u slučaju nekih nepoznanica, uskačem kada netko mora otkazati u zadnji čas, sudjelujem u edukacijama novih volontera i čitam sve izvještaje za Klaićevu. Puno je to posla, i ponekad me zna opteretiti, no zato imam jednu bilježnicu u koju pišem sve lijepe dojmove i reakcije korisnika koje u izvještajima navode tete i stričeki pričalice. Zove se *Moje Zašto?* i uskoro ću je popuniti do kraja.

? **Na kraju, što bi poručila nekome tko trenutačno razmišlja o volontiranju?**

Ako se pitate zašto volontirali, možete naći mnogo razloga – nemam vremena, bavim se nečim drugim, ne znam što je za mene. No ja vas pitam – „A zašto ne?” Naša voditeljica udruge Marijana uvijek kaže da ne volontiramo zato što imamo vremena, nego zato što nemamo vremena. Volontiranje je odluka. Jedna osoba teško može sama nešto napraviti, no zajedno možemo napraviti znatnu i lijepu promjenu.

Od kad sam počela koordinirati u bolnici u Klaićevoj, shvatila sam da smo svi koji čitamo međusobno dio svačijeg iskustva. Dijete se ne bi toliko veselilo meni danas da nije netko došao jučer, a ne meni je da napravim sve da djeci to bude lijepo iskustvo zbog kojeg će se veseliti i što će sutra netko doći. Nisam bitna ja kao ja, bitna je spoznaja da, dok su u bolnici, svaku večer netko dolazi s pričom. Volonteri su međusobno jako različiti, po dobi, životnim situacijama, zanimanjima, ali svi smo dio jedne zajedničke velike misije. I to je pravo bogatstvo. □

Predstavljanje predsjedništva studentskog zbora

Umrežavanje u postizanju željenih standarda studiranja i poticanje studenata na uključivanje u razne aktivnosti

U ožujku ove godine održani su izbori za članove Predsjedništva Studentskog zbora Zdravstvenog veleučilišta. Studentski je zbor studentsko izborno predstavničko tijelo koje štiti interese studenata, sudjeluje u radu i odlučivanju u tijelima Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu te predstavlja studente Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu u sustavu visokog obrazovanja. Studentski zbor omogućuje sudjelovanje studenata u tijelima Zdravstvenog veleučilišta, brine se o studentskom standardu pri Veleučilištu, potiče i ustrojava studentske programe od interesa za studente te se zalaže za poboljšanje položaja studenata Zdravstvenog veleučilišta.

Kako djeluje studentski zbor? Svaki student pri upisu na studij postaje članom Studentskog zbora. Studenti unutar svakog pojedinog smjera biraju predstavnike godina, koji čine Skupštinu Studentskog zbora, iz koje se biraju stručna tijela Studentskog zbora.

Na 3. redovnoj sjednici Vijeća održanoj 26. ožujka potvrđeni su izabrani predsjednik i zamjenik predsjednika Studentskog zbora, koji su potom na redovnoj skupštini u travnju Skupštini Studentskog zbora predložili Predsjedništvo.

Tko su novi predstavnici studenata na Zdravstvenom veleučilištu?

U predstavljanju za *Glasnik Zdravstvenog veleučilišta* studenti su istaknuli sljedeće:

„Moje ime je Gabrijela Bogić, studentica sam druge godine radne terapije. Kao novoizabrana predsjednica Studentskog zbora Zdravstvenog veleučilišta (SZZVU), ove sam prve mjesce mandata posvetila učenju od kolega koji su već duže na funkciji te im i ovim putem želim na tome zahvaliti. Želim istaknuti koliko smo važni kao studentska zajednica. Naša snaga leži u našoj sposobnosti da se zajedno angažiramo, raspravljamo o problemima i tražimo rješenja koja će poboljšati kvalitetu našeg studentskog života. Upravo ova interakcija i razmjena ideja ključne su za naše napredovanje. Glavni su ciljevi naše budućnosti unaprjeđenje djelovanja Studentskog zbora te poticanje studenata na uključivanje u aktivnosti.”



„Ja sam Katarina Husarek, zamjenica predsjednice SZZVU-a te sam na toj funkciji i kroz ovu akademsku godinu željela pronaći nova interesna područja i inovacije za studente. Ujedno sam se trudila što više pripremiti teren za rad sljedećim generacijama. Smatramo kako će se prelaskom u Sveučilište osvijetliti naš put i olakšati novim ➡



generacijama sklapanje suradnji i odnosa koji su nam poželjni. U novoj akademskoj godini težimo većoj aktivnosti studenata jer Studentski zbor bez studenata ne može napredovati. Ovim putem zahvaljujem svima, a posebno pojedincima koji su se trudili kroz cijelu akademsku godinu, bili uz Studentski zbor i profesore te tako doprinijeli kvaliteti studiranja na ZVU-a. Kao studentica završne godine studija sestrinstva želim zahvaliti svem osoblju i profesorima na izvanrednoj komunikaciji tijekom ove tri godine i što će mi studiranje u obrazovnoj ustanovi poput ZVU-a ostati u najljepšem sjećanju. Hvala vam!”

„Kao studentica treće godine smjera medicinsko-laboratorijske dijagnostike, sve tri godine studija obnašala sam ulogu predstavnice svoje godine. Volim rad s ljudima i sudjelovanje u organizaciji te me to početkom godine potaknulo da se pridružim radu Studentskog zbora kroz ulogu tajnice. Moj je cilj, kao i ostalih članova Predsjedništva SZZVU-a, poticanje studenata prvenstveno na sudjelovanje u raznim edukacijama, razgovorima o problemima i prijedlozima o poboljšanju kvalitete studiranja, a potom na druženje i organizaciju studentskog života. Važno nam je potaknuti već studente prvih godina na što aktivnije sudjelovanje i stjecanje iskustva za kasniji rad. Zahvaljujem svim nastavnicima i djelatnicima Veleučilišta što uvijek podrže ideje i prijedloge kako bi studentima osigurali što bolji i kvalitetniji studij.”

„Moje je ime Karlo Bašić i student sam treće godine medicinsko-laboratorijske dijagnostike. Djelujem pri Studentskom zboru u ulozi studentskog pravobranitelja, a uključen sam i kao volonter u Alumni klub. Svoje slobodno vrijeme volim provoditi u društvu dragih osoba i na putovanjima. Također volim uređivanje slika i videa te sam to ukomponirao i u rad Studentskog zbora, odnosno promoviranje njegova rada, a time i svih aktivnosti naših studena-



ta kroz društvene mreže, kao i službene stranice. Svojom ulogom pomažem studentima u nastalim problemima tijekom studiranja, kojih je, srećom, vrlo malo.”

Aktivnosti

U travnju je održana edukacija pod nazivom: *Osnovni postupci održavanja života*, koju smo organizirali povodom Nacionalnog dana hitne medicinske službe 30. travnja. Suorganizatori radionice bili su Alumni klub Zdravstvenog veleučilišta (AKZVU), Hitna medicinska služba i Nastavni zavod za hitnu medicinu Grada Zagreba. Tema je bila kako uz primjenu Automatskog vanjskog defibrilatora (AVD) „Rescue Sam” provesti osnovne postupke održavanja života unesrećenih. O važnosti



Predsjedništvo SZZVU-a

stjecanja te ponavljanja navedenih znanja i vještina govori i činjenica o iznimnom interesu za sudjelovanje na ovom događaju, na koji se prijavilo više od 120 sadašnjih i bivših studenata Zdravstvenog veleučilišta.

Prisutne su tom prilikom pozdravili dopredsjednik AKZVU-a Boris Ilić, mag. med. techn., prodekan za studente doc. dr. sc. Ozren Rađenović te predsjednica Studentskog zbora Gabrijele Bogić. Nakon pozdravnih govora, predavanje su održali Goran Stokić, bacc. med. techn., specijalist u djelatnosti HMS-a, te Tomislav Radivoj iz Nastavnog zavoda za hitnu medicinu Grada Zagreba. Nakon predavanja svi prisutni imali su mogućnost u okviru radionice samostalno usavršiti vlastite vještine reanimacije. Zahvalu na inicijativi za organizaciju radionice dugujemo dopredsjednici Stu-

dentskog zbora Katarini Husarek. Hvala i svim predavačima, sudionicima te volonterima AKZVU-a. Veselimo se susretu na budućim edukacijama.

U svibnju je na poticaj Uprave Zdravstvenog veleučilišta uz suradnju sa Studentskim zborom, voditeljima studija, nastavnicima i studentima Veleučilišta, održan Dan otvorenih vrata. Tako smo pružili priliku svim zainteresiranim učenicima srednjih škola da nas posjete i iz prve ruke saznaju sve što ih zanima o studijskim smjerovima, programima te samoj nastavi. Na predstavljanju su sudjelovali svi smjerovi našeg veleučilišta na prijediplomskoj razini, a interes učenika kao i odaziv bio je poprilično velik.

Lipanj je obilježio studentski posjet studenata s Akademije strukovnih studija Beograd iz Srbije sa srodnih zdravstvenih studija, za strukovne fizioterapeute te strukovne sanitarno-ekološke inženjere. Studente je dočekalo Predsjedništvo Studentskog zbora zajedno s prodekanom za studente doc. dr. sc. Ozrenom Rađenovićem. Studenti su obišli obje lokacije našega Veleučilišta te se upoznali sa studijskim programima i načinom studiranja na Veleučilištu. Posebnu pažnju posvetili smo razmjeni iskustava praktične nastave te prikazali naš rad kroz kabinete i radionice. Od kolega iz Beograda dobili smo informacije o njihovom načinu studiranja, ali i mnogo savjeta kako bolje razvijati rad kroz Studentski zbor i ujedinjenje studenata. Ovaj posjet bio je prvi u nizu još, nadamo se, mnogih, kao i dobrih budućih suradnji. Iznimna nam je čast što smo pozvani da dođemo u Beograd, kako bismo iz prve ruke vidjeli njihov rad i način studiranja. Isto tako, studentima će se pružiti prilika za odlazak na konferenciju koja se kod njih održava na Zlatiboru u studenome. Velika hvala Lazaru Petkoviću i njegovim kolegama Marku Vučetiću, Moniki Blagojević i Sofiji Pavić na dolasku i pozivu na daljnje suradnje. □



Primjena AVD-a „Rescue Sam”, radionica



Gosti iz Beograda i Predsjedništvo SZVU-a

Studentski projekti na Zdravstvenom veleučilištu

Na temelju natječaja za studentske projekte financirane sredstvima Zdravstvenog veleučilišta, odobrena su četiri važna projekta koja će unaprijediti znanstvena istraživanja i obrazovanje. U nastavku su predstavljeni odobreni projekti.

1. **Naziv projekta: „Molekularni transporteri Caco-2 stanica i apsorpcija”**
Prijavitelj projekta: Anita Banožić, specijalistički diplomski studij sanitarnog inženjerstva
2. **Naziv projekta: „Procjena dviju neinvazivnih metoda uzorkovanja za izolaciju ljudske DNA”**
Prijavitelj projekta: Jana Krkalo, specijalistički diplomski studij sanitarnog inženjerstva
3. **Naziv projekta: „Analiza DNA u namirnicama za ljudsku potrošnju”**
Prijavitelj projekta: Lorena Čulina, stručni studij sanitarnog inženjerstva
4. **Naziv projekta: „Anatomske varijacije i opseg pokreta kuka: uloga infrasternalnog kuta”**
Prijavitelj projekta: Sonja Ostojić, stručni studij fizioterapije

Zdravstveno veleučilište ponosno podržava ove inicijative i raduje se vidjeti rezultate ovih istraživanja koji će unaprijediti zdravstvenu praksu i edukaciju.

U nastavku donosimo detaljniji opis nekih od odobrenih studentskih projekata, njihove ciljeve, metodologiju te očekivane rezultate. Opise su pripremile studentice koje su radile na navedenim projektima.

Studentski projekt: Anatomske varijacije i opseg pokreta u kuku: uloga infrasternalnog kuta

Studentica: **Sonja Ostojić**

Mentorstvo i supervizija: **Ivan Jurak**

Primarni je cilj navedenoga istraživačkog projekta ustvrditi postoji li korelacija između širine infrasternalnog kuta (ISA) i opsega pokreta u zglobu kuka te ispitati na koji bi način te dvije varijable mogle biti u međuodnosu. Specifično, istraživanje će se fokusirati na to kako različite širine ISA-a utječu na vanjsku i unutarnju rotaciju femura, s posebnim osvrtom na dodatne antropometrijske i biomehaničke varijable. Rezultati ovog istraživanja pružit će informacije važne za razumijevanje mehanizama koji pridonose ograničenju pokreta u kuku, što bi moglo imati implikacije na metode procjene u fizioterapiji.

Sekundarni je cilj usporediti pouzdanost manualnih metoda mjerenja naspram fotogrametrijske analize u softveru za kinematičku analizu.

Ciljana su populacija studenti prve godine prijediplomskih studija fizioterapije i radne terapije iz koje je planirano antropometrijski izmjeriti 100 do 120 ispitanika. Mjerenje se provodi u sklopu nastave iz kole-

gija Primijenjena biomehanika te studenti imaju mogućnost aktivno sudjelovati u njegovoj provedbi i tako produbiti prethodno stečeno znanje iz antropometrije i fizioterapijske procjene.

Postupak obuhvaća primjenu demografskog upitnika, manualne i fotogrametrijske metode mjerenja te analizu i obradu podataka iz kojih će potom biti napisan izvještaj. Za potrebe fotogrametrijskog mjerenja, sredstvima Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta i Zdravstvenog veleučilišta kupljena je kamera Sony Cyber-Shot DSC-RX100 VII. Dobiveni rezultati upotrijebit će se u svrhe pisanja završnog rada i publikacije u stručno-znanstvenom časopisu.

Analiza DNA u namirnicama za ljudsku potrošnju

Studentice: Lorena Čulina i Barbara Franjković
Treća godina prijediplomskog studija sanitarnog inženjerstva

Mentorstvo i supervizija: Ivna Kocijan i Ana Mojsović Čuić



Prijevare s hranom nisu rijetke te je poznato da su u novije vrijeme utvrđene prijevare s prehrambenim proizvodima kao što su vino, med, maslinovo ulje, začini, mliječni proizvodi i mesne prerađevine. Kod prijevare s mesom neki proizvođači nastoje ostvariti ekonomsku korist tako što kvalitetnije i skuplje meso zamijene nekom jeftinijom varijantom. U ovo istraživanje krenuli smo pod pretpostavkom da slučajevi prijevare s hranom postoje i na hrvatskom tržištu u namirnicama koje svakodnevno konzumiramo. Sanitarni inženjeri svakodnevno obavljaju mnogobrojna ispitivanja sastava i kvalitete hrane te time uvelike pridonose području javnog zdravstva. Projektom pod

nazivom: „Analiza DNA u namirnicama za ljudsku potrošnju” nastojimo odrediti sukladnost odnosno nesukladnost mesnih proizvoda s obzirom na deklaraciju sastava mesa prema vrsti od koje meso potječe.



Za potrebe projekta prikupili smo petnaest različitih mesnih namirnica različitih proizvođača, od toga deset hrenovki i pet pljeskavica. Budući da smo analizirali postoji li razlika u ispravnosti deklaracije između velikih trgovačkih lanaca i manjih trgovaca, poput privatnih mesnica, na tim smo mjestima i prikupili uzorke.

Nakon odabira uzoraka, započeli smo analizu sastava s obzirom na vrstu, koju smo provodili u laboratoriju na Zdravstvenom veleučilištu. Svaki mesni pripravak dobio je svoju šifru te je bio označen brojevima od jedan do petnaest. ➡



Idući korak bio je ključan za uspješan nastavak projekta, a to je bila izolacija DNA iz pojedinog uzorka. Sama izolacija sastojala se od četiri koraka:

- ▶ priprema uzoraka
- ▶ liza stanica
- ▶ ispiranje DNA-a od nečistoća
- ▶ ispiranje DNA-a s membrane kolone.

U izolirani DNA dodali smo još potrebnih reagensa kako bismo stvorili sve potrebne uvjete za PCR uređaj, a u uzorcima ćemo konkretno dokazivati DNA svinjetine, govedine, piletine te prisutnost soje. Budući da znamo da se određeno podrijetlo mesa životinje prepoznaje prema točno određenim dijelovima genoma koji su specifični za svaku vrstu, nastojat ćemo metodom PCR umnožiti taj specifični dio kako bismo omogućili određivanje sukladnosti odnosno nesukladnosti.

Molekularni transporteri Caco-2 stanica i apsorpcija pesticida iz hrane

Studentica: **Anita Banožić**

Druga godina diplomskoga stručnog studija sanitarnog inženjerstva

Mentorstvo i supervizija: **Lana Feher-Turković i Ana Mojsović Čuić**

U suvremenom istraživanju farmakologije i toksikologije stanični modeli primjenjuju se za simuliranje bioloških procesa u laboratorijskim uvjetima. Jedan je od najvažnijih modela kultura stanica Caco-2, koja se primjenjuje kao referentni model crijevne barijere *in vitro*. Caco-2 je linija humanih epitelijalnih stanica izoliranih iz kolorektalnog karcinoma. Ove su stanice korisne u istraživanjima crijevne barijere i apsorpcije tvari jer se diferenciraju u crijevni fenotip, ponašajući se slično normalnim crijevnim stanicama. To ih čini vrijednim alatom za proučavanje apsorpcije i prolaska tvari kroz crijevnu stijenku, uključujući pesticide iz hrane. Studije su pokazale da transport različitih tvari kroz stanice Caco-2 mogu utjecati specifični transporteri poput P-glikoproteina (Pgp) i proteina otpornosti na rak dojke (BCRP).

Ljudske crijevne stanice sadržavaju širok spektar transportnih proteina koji reguliraju ulazak različitih tvari u organizam. Ovi su prijenosnici ključni za procese ap-

sorpcije i distribucije nutrijenata, lijekova i potencijalno štetnih tvari poput pesticida. Cilj je ovog projekta istražiti dinamiku apsorpcije pesticida kroz model crijevne barijere te identificirati tipove molekularnih transportnih proteina koji sudjeluju u tom procesu. Projekt je rađen pod mentorstvom dr. sc. Lane Feher Turković i dr. sc. Ane Mojsović Čuić, u suradnji s profesorima Prirodoslovno-matematičkog i Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta u Zagrebu te Nastavnim zavodom za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar”.

Glavna aktivnost projekta uključuje uzgoj stanica Caco-2 na umetcima Transwell® tijekom 21 dana. Tijekom tog razdoblja stanice se diferenciraju i formiraju barijeru sličnu crijevnoj, stvarajući tijesan stanični monosloj koji sprječava curenje medija između apikalnog i bazalnog odjeljka. Nakon formiranja stabilne barijere, u gornji odjeljak komorica Transwell® dodaju se istraživani pesticidi, a uzorci medija iz obaju odjeljaka analiziraju se tehnikom HPLC na Zavodu za javno zdravstvo. Kako bi se utvrdilo koje molekularne transportere koriste pesticidi u prijenosu kroz crijevo, primjenjuju se kemijski inhibitori određenih transportnih proteina poput benzobromarona, etopozida, furosemda te inhibitora BCRP proteina i P-glikoproteina.

Razumijevanje ovih molekularnih interakcija u stanici Caco-2 ključno je za predviđanje bioraspoloživosti i toksičnosti različitih tvari u ljudskom probavnom sustavu. Osim znanstvenog aspekta, ovaj projekt pruža vrijedno iskustvo za studente koji rade pod nadzorom i mentorstvom nastavnika. Ove aktivnosti, provedene u suradnji s relevantnim laboratorijima, pružit će dublje uvide u proces apsorpcije pesticida kroz crijevnu barijeru te pridonijeti razvoju znanja o potencijalnim rizicima povezanim s izloženošću pesticidima putem hrane. Financiranje za nabavu potrebnih materijala osigurano je kroz sredstva ovog projekta.

Angažman u ovakvim projektima razvija kritičko razmišljanje, timski rad i sposobnost rješavanja kompleksnih problema, što su sve nužne vještine za uspješnu karijeru u zdravstvenom sektoru. Podrška koju studenti dobivaju od svojih mentora i institucije osigurava da se njihov rad prepozna i vrednuje te pridonosi napretku znanosti i poboljšanju zdravstvenih usluga. Svi ovi projekti, bez obzira na njihovu specifičnu tematiku, dijele isti cilj: unaprijediti zdravlje i dobrobit zajednice kroz znanstvena istraživanja i inovacije. Radujemo se budućim istraživanjima i uspjesima svojih studenata, koji će zasigurno nastaviti tradiciju izvrsnosti Zdravstvenog veleučilišta. □

Kako sam odabrala pravi studij

✍ Sanda Marjanović, prof.

Na Zdravstvenom veleučilištu studira oko 4000 studenata i svakim se danom nastavnici susreću s mladim ljudima koji su se odlučili za studij na Veleučilištu. Na studiju radne terapije na Zdravstvenom veleučilištu, jedinoj visokoškolskoj ustanovi u Republici Hrvatskoj koja organizira taj studij, studira i Maria Blažević, koja je željela podijeliti svoje motive za izbor studija.

Na pitanje zašto je odabrala studij radne terapije odgovara: „Dosta je stvari bilo potrebno da na kraju odaberem upravo ovaj studij. Zašto? Pa cijeli moj put prema odabiru pravog studija bio je pomalo nesiguran. Uvijek sam imala neki plan i područja koja me zanimaju, kao na primjer medicina, zdravstvo, psihologija, pomaganje ljudima, ali nisam znala što točno odabrati kako bih povezala sva navedena područja. Početkom 4. razreda srednje škole saznala sam za radnu terapiju, koja mi nakon toga nije izlazila iz glave. Krenula sam proučavati studij i sve mogućnosti koje mi pruža. Kako je vrijeme prolazilo, bila sam sve sigurnija da je upravo to ono što želim, što će me stvarno ispuniti. Sada, kako se bliži kraj 1. godine, smatram kako nisam mogla bolje odabrati.” Nadalje sugovornica ističe: „Meni je najveći izazov potrebno vrijeme, kako nisam iz Zagreba i putujem svaki dan, dosta vremena gubim u prometu, uz količinu obveza i predmeta koje imamo na studiju. Bilo mi je teško priviknuti se na taj tempo rada.”

O svojem promišljanju što čini dobrog radnog terapeuta navodi: „Opisala bih radnog terapeuta kao snažnu osobu koja se s pacijentom svaki dan susreće s brojim poteškoćama, ali i dalje ima tu stranu punu empatije i suosjećanja. Status radnog terapeuta u Hrvatskoj i nije najbolji jer je nakon studija teško pronaći posao. Radna terapija nije zanimanje koje je prepoznato, a itekako je bitno. Često se i sama susrećem s tim da ljudi ostanu začuđeni kada kažem što studiram i traže dodatno pojašnjenje.”

Govoreći o dosadašnjim iskustvima u tom području rada Maria navodi: „Imala sam priliku vidjeti rad u jednom centru za starije osobe u Švicarskoj, tu sam dobila perspektivu o razlikama priznavanja zanimanja u inozemstvu i u Hrvatskoj, što je ostavilo veliki dojam u



mojem daljnjem razmišljanju. Radila sam mjesec dana i u Udruzi „Mali princ” u Ivanić Gradu, koja okuplja djecu i mlade s poteškoćama. Za vrijeme boravka tamo i u radu s prekrasnom djecom shvatila sam što zapravo želim od ove struke i svojeg daljnjeg doprinosa. Veliki dojam na mene je ostavila i stručna praksa u Malom domu, nakon čega sam stvarno trebala neko vrijeme razmisliti koliko snage i ljubavi treba imati za rad u ovoj struci i da ne može svatko raditi ovaj posao.”

Maria ističe kako je od malih nogu bila usmjerena prema sportovima. Smatra da je sport potreban u izgradnji osobe, u postizanju samodiscipline. „Sport mi je pomogao i u planiranju studentskog života, točno raspoređenog vremena za obveze, ali i slobodnog vremena za druženje i gledanje utakmica. Osim toga, usvojila sam i neke dobre osobine koje će mi svakako koristiti i u ovoj struci.”

Maria navodi da ima brojne planove za budućnost, a glavni joj je cilj raditi s djecom, posebno u manjim mjestima koja nemaju blizinu zdravstvene skrbi, kao i osobama koje su u teškoj financijskoj situaciji i kojima bi željela pomoći pružajući besplatne terapije i radionice. □

Čimbenici razvoja znanja i stavova medicinskih sestara/tehničara o starosnoj diskriminaciji

Predstavljamo najvažnije rezultate doktorske disertacije dr. sc. Ane Marije Hošnjak na temu starosne diskriminacije u sestrinstvu

Ana Marija Hošnjak završila je doktorski studij na Sveučilištu Alma Mater Europaea, Maribor, smjer Socijalna gerontologija, i 6. ožujka 2024. obranila doktorsku disertaciju naslova *Čimbenici razvoja znanja i stavova medicinskih sestara/tehničara o starosnoj diskriminaciji* pod mentorstvom dr. sc. Jane Goriup, prof. emer.

Njezina disertacija bavi se iznimno važnim pitanjem starosne diskriminacije među medicinskim sestrama, istražujući razlike u stavovima i znanju između gerijatrijskih i negerijatrijskih medicinskih sestara. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 1048 medicinskih sestara iz cijele Hrvatske. Koganova skala primijenjena je za ispitivanje stavova, Palmorov kviz za testiranje znanja, a skala procjene anksioznosti od starenja primijenjena je za ispitivanje odnosa osobne tjeskobe od starenja s razvojem diskriminatornih stavova prema starijima zbog njihove dobi.

Rezultati istraživanja ukazali su na nekoliko ključnih nalaza. Prvo, nije uočena značajna razlika u stavovima i znanju prema starijim osobama između gerijatrijskih i negerijatrijskih sestara kada se promatra korelacija s radnim mjestom. Međutim, gerijatrijske sestre starije dobi i one s duljim radnim stažem pokazale su poziti-

ktivnije stavove i više znanja o starijim osobama. Također, sestre s višim stupnjem obrazovanja, bez obzira na radno mjesto, imale su pozitivnije stavove i bolje rezultate na testu znanja. Istraživanje je također pokazalo da anksioznost od starenja ima značajan utjecaj na stavove. Gerijatrijske medicinske sestre, koje svakodnevno rade sa starijim osobama, pokazale su manju anksioznost od starenja, veći stupanj empatije i veću želju za radom sa starijima. S druge strane, medicinske sestre s negerijatrijskih odjela u dobi do 29 godina pokazale su najnegativnije stavove, najmanje točnih odgovora na kvizu znanja i najveći strah od starenja. Također, istraživanje je pokazalo da medicinske sestre s manje radnog staža i nižim stupnjem obrazovanja imaju negativnije stavove prema starijim osobama i veću anksioznost od starenja. Medicinske sestre sa srednjoškolskim obrazovanjem pokazale su najmanje pozitivne stavove i najmanje znanja o starijima.

Dr. sc. Ana Marija Hošnjak svojim je istraživanjem pridonijela razumijevanju i rješavanju problema starosne diskriminacije te je predložila model prevencije starosne diskriminacije, koji uključuje ulogu socijalnog gerontologa kao koordinatora i edukatora, pruža konkretne mjere za smanjenje diskriminacije i poboljšanje skrbi za starije osobe. Ovaj model može poslužiti kao temelj za kreiranje nacionalnih smjernica i unaprjeđenje obrazovnih programa u području gerijatrijske njege. □

Što je potrebno znati o eteričnim uljima?



dr. sc. Lidija Barušić, dipl. sanit. ing.

Voditeljica Odjela za sigurnost i kvalitetu predmeta
opće uporabe NZJZ-a „Dr. Andrija Štampar”

Eterična ulja zbog svojih bioloških aktivnosti i široke primjene predmet su mnogih znanstvenih studija. Važna su zbog prisutnosti velikih količina hlapljivih, aromatskih i bioaktivnih spojeva, a imaju ključnu ulogu u farmaceutskoj, prehrambenoj, poljoprivrednoj, kozmetičkoj i zdravstvenoj industriji. Nazivamo ih i esencijalnim uljima, gdje se pri tome ne misli na njihovu nutritivno važnu ulogu, već taj naziv dolazi od esencije, odnosno mirisa koji biljke sadržavaju.¹

Ekstrahiraju se iz raznih aromatičnih biljaka uglavnom lokaliziranih u mediteranskom području, gdje predstavljaju i važan dio tradicije. Obično se nazivaju po ulju biljke iz koje se ekstrahiraju (npr. ulje lavande, ulje smilja). Eterična su ulja prirodne mješavine hlapljivih, lipofilnih i mirisnih tvari. To su uglavnom bezbojne ili blijedožute tekućine, topive u lipidima i u organskim otapalima, a netopiva u vodi. Gustoća im je općenito niža od gustoće vode (iznimka je cimet). Mogu se sintetizirati iz svih dijelova biljke, kao što su cvjetovi, listovi, stabljike, sjemenke, plodovi, korijenje, drvo ili kora, i to metodama destilacije vodenom parom ili hladnim tiještenjem (agrumi).²

Eterična ulja sadržavaju mnoge aktivne spojeve, kao što su alkaloidi, tanini, steroidi, glikozidi, smole, fenoli, hlapljiva ulja i flavonoidi. Najčešće sadrže 20 do 60 komponenti u različitim koncentracijama. Dvije do tri komponente obično su najzastupljenije (20 do 70 %), a ostale su prisutne u vrlo malom postotku. U identifikaciji sastavnica i njihova udjela u eteričnim uljima najčešće se primjenjuje kombinirana tehnika plinske kromatografije i masene spektrometrije (GC-MS). GC analizom hlapljivi se spojevi razdvajaju na pojedinačne komponente, a MS analiza identificira svaku od komponenti i njihove udjele u eteričnom ulju. Biološka svojstva ulja definirana su najzastupljenijim sastavnicama, premda i manje zastupljene tvari mogu imati veliku važnost djelujući sinergistički, antagonistički ili aditivno.³ Ako se eterična ulja primjenjuju u kozmetičke svrhe, svakako je potrebno znati da svaki kozmetički proizvod koji se stavlja na tržište mora imati izvješće o procjeni sigurnosti

te, prema zahtjevima Uredbe (EZ) br. 1223/2009 o kozmetičkim proizvodima, ne smije štetno djelovati na zdravlje potrošača kada se primjenjuje na uobičajeno predviđen način. Nažalost, ti zahtjevi sigurnosti ne mogu se postići kod koncentriranog oblika eteričnih ulja, iako je riječ o proizvodima čiji su sastojci prirodnog podrijetla i većina ih potrošača „doživljava” kao kozmetiku. Eterična se ulja ne smiju aplicirati direktno na kožu u koncentriranom obliku i najčešće se razrjeđuju s biljnim uljima. Većina eteričnih ulja i njihovi sastojci imaju visok senzibilizirajući potencijal koji se može manifestirati dermalno (alergije) ili udisanjem.⁴ Iz tih razloga koncentrirana eterična ulja kao „gotovi proizvod” ne kategoriziraju se kao kozmetički proizvodi i njihova primjena u kozmetici bazira se na uporabi u svojstvu sirovine s niskim udjelima u kozmetičkim formulacijama.

Eterična ulja koja se primjenjuju u kozmetici kao sirovine moraju biti razvrstana u skladu sa zahtjevima Uredbe (EZ) br. 1907/2006 o registraciji, evaluaciji, autorizaciji i ograničavanju kemikalija (REACH) i Uredbe (EZ) br. 1272/2008 o razvrstavanju, označavanju i pakiranju tvari i smjesa (CLP) zbog prisutnosti određenih tvari koje mogu štetno djelovati na zdravlje ljudi. Dokumentacija koja se izrađuje prema navedenim uredbama naziva se sigurnosno-tehnički list (STL) i obvezujuća je kod stavljanja eteričnog ulja u promet. U STL-u se navode potencijalno opasne tvari koje se nalaze unutar sastava te upozorenja, kao i mjere sigurnosti koje moraju biti istaknute i u sklopu deklaracije/etikete proizvoda radi sigurne primjene. To konkretno znači da ako su u sklopu STL-a istaknuti simboli za nagrizajuće, nadražujuće, opasno za zdravlje i otrovno za vodeni okoliš, ti isti simboli moraju se nalaziti i u sklopu deklaracije eteričnog ulja. Nažalost, u praksi često možemo svjedočiti suprotno, odnosno da se na tržištu (štandovi i trgovine) mogu pronaći ulja koja ne sadržavaju simbole opasnosti i kao takva su dostupna potrošačima. Možemo se pitati zašto je tome tako i zar nije u interesu proizvođača da zaštiti potrošače od mogućih opasnosti dajući im odgovarajuća upozorenja o sigurnoj primjeni proizvoda. Nažalost, proizvođači u želji da se eterična ulja prikažu u svjetlu prirodnih proizvoda koji služe kao „alternativa za štetne sintetske proizvode” ponekad namjerno, a ponekad i zbog ne znanja ispuste ključne podatke za njihovu sigurnu primjenu. Važno je znati da eterična ulja sadrže male molekule s lipofilnim svojstvima koje ubrzavaju apsorpciju ➔

ulja kroz kožu te brže ulaze u sistemsku cirkulaciju, što kod senzibilizirajućih potrošača i mlađih osoba može izazvati jake nadražajne reakcije, a kod nekih vrsta ulja čak i opekline. Mnogobrojni spojevi koje sadrže eterična ulja potencijalno su alergeni. Zakonodavstvo za kozmetiku postavlja obvezu isticanja alergenijskih tvari na deklaraciji proizvoda ako se nalaze iznad određene koncentracije, što osobama alergičnima na te tvari može pomoći kod izbora sigurnog proizvoda. Najčešći su alergeni koji se mogu pronaći na kozmetičkim proizvodima limonen, geraniol, linalol, eugenol, cinamal, hidroksicitronelal i drugi. Osim toga, eterična ulja zbog svojeg podrijetla mogu imati i varijabilnosti u sastavu, što može znatno promijeniti njihov kemijski profil i povećati rizik od toksičnosti. Kada su razlike dovoljno značajne i bitne za biokemijsko djelovanje ulja, možemo govoriti o posebnom kemotipu. Poznato je da neka ulja, kao npr. eterično ulje ružmarina *Rosmarinus officinalis* L. ili eterično ulje timijana *Thymus vulgaris* L., imaju više kemotipova koji su uvjetovani podnebljem uzgoja i sadrže različite aktivne tvari, od kojih neke imaju pozitivan učinak na zdravlje, a neke mogu djelovati i štetno na pojedine organe i određene rizične skupine (npr. kamfor u ružmarinu).

Primjer oznaka opasnosti koje mora sadržavati deklaracija većine eteričnih ulja:



Navedene oznake opasnosti daju upozorenja da je riječ o zapaljivoj tekućini i pari, da može biti smrtonosna ako se proguta i uđe u dišni sustav; da nadražuje kožu; da može izazvati alergijsku reakciju na koži; da uzrokuje jako nadraživanje oka te da je otrovna za vodeni okoliš s dugotrajnim učincima.

Osim navedenih podataka o opasnosti, deklaracija/etiketa proizvoda mora sadržavati i hrvatski i latinski naziv biljke, dio/djelove biljke od kojih je ulje proizvedeno, način dobivanja, glavne sastavnice uključujući i kemotip, popis alergena, proizvođača i zemlju podrijetla, rok upotrebe i oznaku serije/lot. S obzirom na to da je riječ o koncentriranim tvarima koje se uglavnom stavljaju na tržište u malim volumenima (tamne bočice s čepom koji sadrži kapaljku) prostor za isticanje navedenih podataka površinski je dosta malen pa se u tom slučaju preporučuje upotreba privjesnica koje se mogu dodati na ambalažu sa svim potrebnim podacima o proizvodu.

Neka eterična ulja uslijed izlaganja Sunčevoj svjetlosti mogu biti fototoksična. To su uglavnom citrusna ulja

koja sadrže molekule zvane furanokumarini kao što su psoralen, metoksalen, bergapten i oksipeucedanin. Ulje bergamota sadrži bergapten koji se aktivira izlaganjem UV zrakama i može dovesti do oštećenja stanica i stvaranja mutacija. Kod primjene takvih vrsta ulja potrebno je izbjegavati izlaganje Sunčevoj svjetlosti ili solariju.

Premda sve predložene dobrobiti eteričnih ulja nisu potvrđene, njihova popularnost povezuje se s antivirusnim, antifungalnim i insekticidnim svojstvima. Također im se pripisuje i antioksidativni učinak. Danas je vrlo popularna upotreba eteričnih ulja kao inhalatora, osvježivača prostora ili kao mirisa u različitim svijećama. U prostoru koji je konstantno izložen djelovanju difuzora koji raspršuje aerosol eteričnog ne bi smjela boraviti djeca ili novorođenčad, kod kojih eterična ulja mogu izazvati određene štetne učinke. Izlaganje male djece eteričnim uljima može biti vrlo opasno i s dugotrajno štetnim i toksičnim posljedicama za njihovo zdravlje. Gutanje eteričnih ulja može izazvati različite neurološke probleme, pa i smrt djece (kamfor i eukaliptus).⁶ Zatvoreni prostor koji je tretiran aerosolima eteričnog ulja potrebno je dobro provjetriti prije boravka djece u njemu.

Iz svega navedenog možemo zaključiti da „prirodno“ ne znači uvijek i nužno sigurno te da i prirodni spojevi mogu biti opasni i štetni za zdravlje. Primjena biljnih esencija svakako bi trebala biti pod nadzorom stručnih osoba, a javnost educirana o rizicima izloženosti i sigurnoj primjeni.

Referencije:

1. Bolouri P, et al. Applications of Essential Oils and Plant Extracts in Different Industries. *Molecules*. 2022 Dec; 27(24): 8999. doi: 10.3390/molecules27248999
2. Bakkali F, et al. Biological effects of essential oils – A review. *Food and Chemical Toxicology*. 2008 Feb; 46(2): 446–475. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2007.09.106>
3. de Sousa DP, et al. Essential Oils: Chemistry and Pharmacological Activities. *Biomolecules*. 2023; 13(7): 1144. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/biom13071144>
4. Guzmán E, Lucia A. Essential Oils and Their Individual Components in Cosmetic Products. *Cosmetics*. 2021; 8(4): 114. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/cosmetics8040114>
5. Opinion of the scientific committee on cosmetic products and non-food Products intended for consumers. Essential oils. SCCNFP/0673/03, final. Dostupno na: https://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/sccp/documents/out218_en.pdf
6. Flaman Z, et al. Unintentional exposure of young children to camphor and eucalyptus oils. *Paediatr Child Health*. 2001 Feb; 6(2): 80–83. doi:10.1093/pch/6.2.80

Istine i mitovi o spolnom uznemiravanju

 Lada Perković, prof. psih.

Prema članku 156. stavku 2. Kaznenog zakona Republike Hrvatske: „spolno uznemiravanje je svako verbalno, neverbalno ili fizičko neželjeno ponašanje spolne naravi koje ima za cilj ili stvarno predstavlja povredu dostojanstva osobi, koje uzrokuje strah, neprijateljstvo, ponižavajuće ili uvredljivo okruženje”. Može se dogoditi bilo gdje; na poslu, u različitim ustanovama, npr. obrazovnim ili zdravstvenim, na ulici, u javnom prijevozu, na internetu i drugdje. Iako se može dogoditi bilo kome, žrtve su znatno češće žene, a počinitelji muškarci. To je oblik diskriminacije i zlostavljanja koji može imati ozbiljne i dugoročne, psihološke, zdravstvene i profesionalne posljedice za žrtvu. Psihološke posljedice mogu biti anksioznost i depresija, posttraumatski stresni poremećaj, znatno smanjeno samopouzdanje i samopoštovanje, stres koji se može i fizički manifestirati u obliku glavobolja, gastrointestinalnih smetnji, poremećaja spavanja i sl. U društvu se često ne prepoznaje, trivijalizira se, prihvaća kao normalno i rijetko se prijavljuje. U našem zakonodavstvu može se biti prekršajno ili kažnjeno gonjen zbog spolnog uznemiravanja.

Kako prepoznati spolno uznemiravanje?

Najčešći su oblici spolnog uznemiravanja: seksističke primjedbe (npr. šale koje su uvredljive i diskriminirajuće), verbalni prijedlozi (npr. različite seksualne ponude), neželjene seksualne primjedbe (npr. komentari o tijelu ili seksualnosti osobe), fizički dodiri i neprimjerena neverbalna komunikacija (npr. dodirivanje, trljanje uz tijelo, štipanje, stajanje suviše blizu, pokazivanje prostačkih gesta rukama ili tijelom), neprikladna pažnja (npr. pretjerano „pomagačko” ponašanje i raspoloženje uz dvosmislene komentare), emocionalno proganjanje (npr. opsceni i uznemirujući telefonski pozivi, poruke, praćenje), seksualno ucjenjivanje (npr. zahtjev za seksualni kontakt ili uslugu koji služi kao uvjet za dobivanje određenog benefita poput posla, unaprjeđenja ili ocjene), širenje laži o drugoj osobi (npr. laži o seksualnom ponašanju ili orijentaciji ili hvaljenje postojećim ili nepostojećim seksualnim odnosom). Svim je tim ponašanjima zajedničko da ne poštuju autonomiju, osobni prostor ili granice žrtve. ⇨

Koja je razlika između flerta, iskazivanja romantičnog ili seksualnog interesa i uznemiravanja?

Kultura, stavovi i društvene norme mogu utjecati na to kako pojedinci percipiraju i tumače flert i seksualno ponašanje. U nekim se kulturama ili društvenim krugovima ponašanja koja bi se u drugim kontekstima smatrala uznemiravanjem mogu normalizirati ili opravdati, zbog čega ponekad nije lako prepoznati kada i koji postupci prelaze granicu. U našoj kulturi muškarci uče kako se od njih očekuje inicijativa pri zavođenju, a žene kako je poželjno početno „nećkanje” čak i kada im se muškarac sviđa. To uistinu može dovesti do nesporazuma. Međutim, flert i uznemiravanje bitno su različiti po prirodi i namjeri. Flert karakteriziraju sporazumnost, uzajamnost i pozitivna namjera. Uključuje obostrani interes i pristanak između uključenih strana. Obje osobe osjećaju se ugodno u interakciji. Romantični ili seksualni interes iskazuje se s poštovanjem i nije namijenjen nanošenju štete ili nelagode drugoj osobi. Uključuje recipročnu komunikaciju, gdje se obje strane šale, daju komplimente ili neverbalne znakove koji signaliziraju obostrani interes. Za razliku od flerta, uznemiravanje uključuje neželjeno ili nepoželjno ponašanje seksualne prirode koje stvara neprijateljsko, zastrašujuće ili uvredljivo okruženje za žrtvu. Uznemiravanje često ima negativnu namjeru: moć, kontrolu ili dominaciju nad žrtvom. Seksualno uznemiravanje uključuje jednostrano ponašanje, gdje se počinitelj upušta u neželjene seksualne komentare ili geste bez pristanka ili uzvraćanja žrtve.

Kako žrtve obično reagiraju na spolno uznemiravanje?

Reakcije mogu biti raznolike i ovisе o mnogim čimbenicima, uključujući kontekst situacije, osobne karakteristike, društvene norme i prethodna iskustva.

- ▶ Prva reakcija na spolno uznemiravanje obično je osjećaj nevjerice, nelagoda, uznemirenost, tjeskoba, ljutnja.
- ▶ Zbunjenost i nesigurnost – žrtve često ne znaju kako reagirati na situaciju spolnog uznemiravanja. Može im biti teško odrediti što je prikladno ponašanje ili kako se nositi s nepoželjnim ponašanjem počinitelja.

- ▶ Strahovi – strah od posljedica, tj. od osude, ismijavanja, stigmatizacije, gubitka posla ili osvete; strah da će uznemiravanje progredirati, npr. u silovanje; strah kako bi netko od bliskih osoba mogao reagirati ako im se povjeri. (Npr. „Moj bi ga dečko prebio da mu kažem. Ne želim da završi u zatvoru.”)
- ▶ Neke žrtve mogu potisnuti ili ignorirati situaciju spolnog uznemiravanja u nastojanju da izbjegnu konflikt ili daljnje neugodnosti. Žrtve se mogu praviti da prihvaćaju uznemiravanje, što može rezultirati gubitkom vlastitih granica i osjećaja autonomije i pogoršati uznemiravanje. Mogu pokušati umanjiti važnost uznemirujućeg ponašanja ili se praviti da se ništa nije dogodilo kako bi izbjegle suočavanje s problemom.
- ▶ Žrtve često pokušavaju izbjeći određena mjesta, situacije ili ljude koji su povezani s uznemiravanjem, što može biti dobra taktika, ali može rezultirati i npr. davanjem otkaza na poslu, prestankom studiranja, gubitkom prijatelja, samoizolacijom i sl.

Važno je napomenuti kako reakcije na spolno uznemiravanje mogu varirati od osobe do osobe i da ne postoji univerzalni način reagiranja. Svatko ima pravo na vlastite osjećaje i načine suočavanja s takvim iskustvima te bi svi trebali biti podržani u traženju pomoći i podrške.

Postoje li neke osobine zajedničke zlostavljačima?

Iako ne postoji nezavisan/jedinstven profil osobnosti ili patologije koji bi se mogao primijeniti na sve počinitelje seksualnog uznemiravanja, utvrđena su neka obilježja koja povećavaju rizik od seksualnog uznemiravanja:

- ▶ Sklonost moći i kontroli nad drugima. Takvi pojedinci mogu upotrebljavati uznemiravanje kao sredstvo za dominaciju i zastrašivanje svojih žrtava, posebno u situacijama u kojima postoji neravnoteža moći. Ponekad zlostavljači uspostavljaju dominaciju kompenziraju visoku nesigurnost u socijalnim odnosima ili vlastitoj seksualnosti.
- ▶ Seksistički stavovi prema spolu(ovima) na koje ciljaju.
- ▶ Objektivizacija – percepcija drugih kao pukih objekata seksualnog zadovoljenja.
- ▶ Polaganje „prava” na uznemiravanje. Ovo „pravo” može proizaći iz položaja autoriteta ili društvenog statusa i privilegija koje se pripisuju nekoj poziciji ili osobi.

- Smanjena sposobnost empatije, slaba kontrola nagona, povišeni narcizam i hostilnost.
- Vlastita povijest traume ili zlostavljanja. Iako neće svi pojedinci koji su doživjeli traumu ili zlostavljanje postati počinitelji seksualnog uznemiravanja, može postojati korelacija između povijesti traume ili zlostavljanja i uznemirujućeg ponašanja. Trauma može utjecati na međuljudske odnose i mehanizme suočavanja na složene načine.
- Vjerojatnije će uznemiravati pojedinci koji su socijalizirani u okruženjima koja odobravaju ili normaliziraju takvo ponašanje.

Kako osobe koje seksualno uznemiruju manipuliraju svojim žrtvama?

Počinitelji često primjenjuju različite manipulativne tehnike, npr. emocionalnu manipulaciju, prijetnje ili obećanja. Počinitelji mogu ciljati osobe koje su ranjive ili se nalaze u teškim situacijama kako bi ih iskoristili za seksualno uznemiravanje, npr. osobe koje su emocionalno nestabilne, financijski ovisne, mlade ili druge osobe u ranjivim položajima. U novije se vrijeme spominje i *gaslighting* – oblik emocionalne manipulacije u kojem počinitelj pokušava uvjeriti žrtvu da sumnja u vlastite osjećaje, pamćenje ili percepciju događaja. To može uključivati negiranje ili iskrivljavanje stvarnosti kako bi se žrtva osjećala nesigurno ili dezorijentirano. Kada žrtve pokažu nelagodu ili konfrontiraju počinitelje s njihovim ponašanjem, oni često negiraju svoje namjere, tvrdeći da je bila riječ o šali ili nesporazumu. Ili pak optužuju žrtvu, napadajući njezin karakter, motivaciju ili vjerodostojnost i okrivljavajući je za situaciju u kojoj se našla. Npr. tvrde da žrtva nema smisla za humor, da se nije u stanju uklopiti u kolektiv u kojem je, kao, normalno da se zbijaju seksualizirane šale ili uvjeravaju žrtvu kako je komentiranje njezina tijela („Imaš seksi grudi“) zapravo kompliment koji bi trebala cijeniti ili kako je razgovor o seksualnosti, seksualnim navikama i preferencijama nešto na što žrtva mora pristati u dokaz međusobnog povjerenja i prijateljstva. Nakon što žrtva upozori na neprikladnost ponašanja ili zaprijeti tužbom, počinitelji mogu pokušati odvratiti pozornost sa svojeg ponašanja ili krivnje prebacivanjem teme na nešto drugo, npr. odjednom počnu razgovarati o poslu ili pitaju žrtvu nešto neutralno ili se počnu ponašati prijateljski, na što žrtva često reagira s olakša-

njem. To je obično samo *time-out* do sljedeće epizode uznemiravanja. U nekim slučajevima počinitelji mogu priznati svoje ponašanje i iskazati iskreno žaljenje ili se ispričati žrtvi. Iako to može biti iskreno, može biti i manipulativno te se isprika ne bi trebala automatski prihvatiti kao znak promjene (bitno je ponavlja li osoba neprihvatljivo ponašanje). U najtežim slučajevima počinitelji mogu prijetiti žrtvi ili pokušati osvetiti se na njoj za suprotstavljanje ili prijavljivanje uznemiravanja. Ove prijetnje mogu biti emocionalne, fizičke ili profesionalne prirode.

Zašto smo sumnjičavi i ne reagiramo na seksualno uznemiravanje?

Minimiziranje i relativiziranje spolnog uznemiravanja može proizlaziti iz različitih čimbenika i društvene dinamike. Mnogi ljudi, kako žrtve tako i svjedoci, ne prijavljuju ili ne govore o spolnom uznemiravanju zbog straha od stigmatizacije, osude ili odmazde. To može rezultirati široko rasprostranjenom kulturom šutnje u kojoj se uznemiravanje ne prepoznaje ili se ne tretira ozbiljno. Nedostatak obrazovanja o spolnom uznemiravanju, rodnoj ravnopravnosti, pravima, granicama i posljedicama uznemiravanja može rezultirati nedovoljnim razumijevanjem ozbiljnosti problema i utjecaja na žrtve. Ponekad tvrtke i institucije (npr. fakulteti, bolnice, vjerske ustanove i sl.) prikrivaju i ne reagiraju na spolno uznemiravanje kako bi zaštitile svoj ugled i interese te izbjegle odgovornost.

Iako su žrtve spolnog uznemiravanja najčešće žene, nije neuobičajeno da im ne vjeruju ni druge žene i da imaju veću empatiju za počinitelja muškarca u situaciji kada se neka žena usudi prijaviti ili javno progovoriti o uznemiravanju. To može biti posljedica internalizacije patrijarhalnih normi i vrijednosti koje podržavaju mušku dominaciju i kontrolu nad ženskim tijelima. Može biti riječ i o doživljaju rivalstva i kompeticije. Neke žene umanjuju iskustva drugih žena kako bi lakše podnijele seksualno uznemiravanje koje su i same doživjele ili se doživljavaju nadmoćnima nad drugim ženama ako su se, po vlastitim standardima, uspješno suočile ili obranile od spolnog uznemiravanja. ➡

Kako se suprotstaviti spolnom uznemiravanju?

Suprotstavljavanje spolnom uznemiravanju može biti teško, ali postoje neki koraci koje žrtve mogu poduzeti kako bi se zaštitile:

- ▶ Jasno postavljanje granica ili/i odbijanje, verbalno i neverbalno – slanje jasne poruke počinitelju da nismo zainteresirani za ikakav seksualni kontakt i da nas smetaju takvi komentari. Tu može pomoći vježbanje asertivne komunikacije. Iznimno je važno da su verbalna i neverbalna komunikacija usklađene. Npr. ponekad se žrtve od nelagode u takvim situacijama smješkaju, no bolje je zadržati ozbiljan izraz lica i odmaknuti se.
- ▶ Traženje podrške od prijatelja, obitelji ili kolega može biti važan korak u suočavanju sa spolnim uznemiravanjem.
- ▶ Dokumentiranje incidenata – zadržavanje pisanih ili elektronskih zapisa o incidentima spolnog uznemiravanja može biti korisno za prijavljivanje uznemiravanja kasnije. Ovi zapisi mogu uključivati datume, mjesta, detalje o počinitelju i opis ponašanja.
- ▶ Prijavljivanje spolnog uznemiravanja nadležnim osobama ili institucijama može biti ključno za zaustavljanje takvog ponašanja i zaštitu drugih potencijalnih žrtava.
- ▶ Traženje pravne i psihološke pomoći.

Otpor i konfrontacija mogu biti važni koraci u prepoznavanju i zaustavljanju spolnog uznemiravanja, ali je također važno biti oprezan i uzeti u obzir sigurnost i dobrobit žrtve.

Bibliografija:

1. Ženska soba: Oblici seksualnog nasilja. Dostupno na: <https://zenskasoba.hr/seksualno-nasilje/oblici-seksualnog-nasilja/>
2. Vasiljević S. Spolno uznemiravanje. U: Rodin S (ur.). Pravo i politika u Hrvatskoj i Europskoj Uniji. Zagreb: Institut za razvoj i međunarodne odnose, 2003. str. 219-x
3. Bonacci Skenderović D. Na poslu želim da me se doživljava profesionalno – istraživački izvještaj o spolnom uznemiravanju na radnome mjestu u Hrvatskoj. Zagreb: Frida, Bonacci consulting, 2021.
4. Anđelić H. Seksualno uznemiravanje, objektificiranje i catcalling – što potiče ljude da se upuste u uznemiravanje drugih? *Psyche*, 2022; 5(1). 40-51. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/303835>
5. Stanford University: Myths and misconceptions. Dostupno na: <https://share.stanford.edu/education-and-outreach/learn-topics/sexual-harassment/myths-and-misconceptions> □

Mitovi o spolnom uznemiravanju

1. Mit: Žrtve potiču uznemiravanje svojim izgledom ili ponašanjem. Stvarnost: Žrtve seksualnog uznemiravanja nisu odgovorne za postupke počinitelja. Bez obzira na to kako se netko oblači ili ponaša, uznemiravanje nikada nije opravdano. Krivljenje žrtava prebacuje odgovornost s počinitelja i potiče štetne stavove.
2. Mit: Žrtve pretjeruju ili izmišljaju tvrdnje o uznemiravanju radi osobne koristi. Stvarnost: Lažne su prijave seksualnog uznemiravanja rijetke, a većina žrtava oklijeva prijaviti uznemiravanje zbog straha od nepovjerenja, odmazde ili daljnje štete.
3. Mit: Žrtve bi trebale jače pružiti otpor kako bi zaustavile uznemiravanje. Stvarnost: Žrtve seksualnog uznemiravanja mogu se smrznuti ili osjećati nemoćno da bi reagirale u trenutku zbog šoka, straha ili percipiranog nedostatka podrške. Kriviti žrtve što nisu pružile otpor zanemaruje dinamiku moći i psihološki utjecaj uznemiravanja.
4. Mit: Samo „slabi” ili ranjivi pojedinci doživljavaju seksualno uznemiravanje. Stvarnost: Svatko može biti žrtva seksualnog uznemiravanja, bez obzira na svoju snagu, samopouzdanje ili društveni status.
5. Mit: Žrtve koje odmah ne prijavljuju uznemiravanje nisu vjerodostojne. Stvarnost: Mnoge žrtve odgađaju prijavu uznemiravanja zbog straha od odmazde, nepovjerenja ili negativnih posljedica za svoju karijeru ili osobni život. Prijavljivanje uznemiravanja duboko je osobna odluka koja mora biti poštovana i podržana kad god žrtva odluči progovoriti.
6. Mit: Žrtve seksualnog uznemiravanja koje nastavljaju raditi u istom okruženju gdje se uznemiravanje dogodilo sigurno su pristale na to. Stvarnost: Žrtve mogu osjećati pritisak da podnose uznemiravanje kako bi zadržale posao ili očuvale svoj život. Napuštanje toksičnog okruženja nije uvijek odmah izvedivo ili sigurno.
7. Mit: Samo nepoznati mogu biti počinitelji seksualnog uznemiravanja. Stvarnost: Počinitelj seksualnog uznemiravanja može biti bilo tko, uključujući kolege s posla, nadređene, školske kolege, prijatelje ili čak članove obitelji. U mnogim se slučajevima uznemiravanje događa unutar poznatih ili pouzdanih okruženja, kao što su radno mjesto ili obrazovne ustanove.
8. Mit: Seksualno je uznemiravanje samo seks. Stvarnost: Seksualno uznemiravanje nije primarno seksualna želja ili privlačnost, već je prije oblik moći i kontrole. To je manifestacija diskriminacije i nejednakosti na temelju spola ili drugih čimbenika.
9. Mit: Žene ne mogu spolno uznemiravati muškarce. Predrasuda je da muškarci moraju prihvatiti ili iskoristiti svako seksualizirano ponašanje žena ili su slabići, ili su gej, ili nisu dovoljno muškarci ako dožive ili prijave takvo uznemiravanje.

Konferencija „Kvalitetna i sigurna zdravstvena praksa“

Zdravstveno veleučilište organizira 23. konferenciju medicinskih sestara i tehničara i 9. konferenciju zdravstvenih profesija Kvalitetna i sigurna zdravstvena praksa koja se održava 17.- 18. listopada 2024. u Hotelu Diamant, Poreč.

Glavne teme konferencije su:

- ▶ Kvaliteta u zdravstvenoj praksi
- ▶ Sigurnost u zdravstvenoj skrbi
- ▶ Obrazovanje zdravstvenih radnika usmjereno pružanju sigurne i kvalitetne skrbi

U rad konferencije možete se uključiti prijavom sažetka **do 26. kolovoza 2024.** Prihvaćeni sažeci radova se prezentiraju u obliku predavanja ili e-postera. E-posteri bit će prikazani u elektroničkom obliku (e-posteri) na glavnom monitoru konferencije, na računalima i monitorima u dvorani za pregledavanje postera te u virtualnom okruženju na stranicama konferencije.

Više informacija o konferenciji možete pronaći na stranici <https://konferencija.zvu.hr/>



Kongres „Dani radiološke tehnologije“ 2024.

Teme:

- ▶ Snage, slabosti, prilike i prijetnje Zdravstvene radiološko-tehnološke djelatnosti u HR,
- ▶ Zdravstvena radiološka tehnologija u okvirima današnjice,
- ▶ Samostalnost zdravstvenih radnika u sustavu zdravstva,
- ▶ Prilagodba poslova radiološkog tehnologa u novim okruženjima,
- ▶ Pravna osnova i pravna odgovornost zdravstvenih radnika u radiološkoj tehnologiji.

Više informacija na:

<https://certitour.com/hr/congress/13/>

Pri Kongresu će se održati 1.
Simpozij studenata radiološke
tehnologije.





ISSN: 1849-9147