



Sveučilište u Zagrebu  
Veterinarski fakultet  
Studentski zbor Sveučilišta u Zagrebu  
Promotivno-preventivni program *Zdravo sveučilište*



## Projekt *Studentski zdravi dani*

Prijava za Rektorovu nagradu u kategoriji F –  
nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici



Zagreb, lipanj 2022.

## **STUDENTI KOJI SE PRIJAVLJUJU**

### **Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Lara Mosić, Doris Petelin, Ivan Petrik

### **Fakultet elektrotehnike i računarstva Sveučilišta u Zagrebu**

Noa Bertović, Josip Budimir

### **Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu**

Daniel Milošević

### **Fakultet organizacije i informatike Sveučilišta u Zagrebu**

Ivana Cindrić, Magdalena Đud, Mario Đurić, Božo Kvesić, Marin Oroz, Eugen Petošić, Nina Vukelić

### **Farmaceutsko-biokemijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Magdalena Krajinović, Lea Ivana Martić, Brigita Novak, Tin Rogina

### **Geotehnički fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Arno Dalmatinac, Ivana Perović

### **Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Ana Adžić, Lucia Bekić, Emanuel Brađašević, Elena Cahun, Matej Črep, Karlo Gjuras, Gracia Grabarić, Mirella Graffel, Anton Jakovčić, Jana Jelenić, Kana Kalić Hordić, Melita Klaić, Lea Klepač, Filip Jakov Klisović, Karla Kroflin, Kristina Krstanović, Tea Kržak, Dan Kudelić, Sandro Kukić, Lorena Loje, Karla Lužaić, Pavel Marković, David Miklenić, Fran Naletilić, Antonia Precali, Matilda Sabljak, Tea Seletković, Elizabeta Skočibušić, Anisa Stanić, Anela Sylvester, Mia Matea Velenik, Mirko Vilibič, Mario Zelić, Dino Žujić

### **Prehrambeno-biotehnoški fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Maša Jakić, Lea Jankov, Klara Rađa, Ena Stefanov, Dorotea Valentić

### **Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Dorotea Jelić-Balta, Veronika Jović, Cecilija Maganić, Antonija Mrla, Dalibor Pavić, Luka Šimunović

### **Veterinarski fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Katarina Borić, Ivana Dukarić, Ena Krajina, Aleksandra Medaković, Antonia Mužić, Maja Širinić, Ante Vidošević

Projekt Studentski zdravi dani proveden je na dvije lokacije: Studentski dom Varaždin i Studentski dom „Stjepan Radić“ u Zagrebu. U akademskoj godini 2021. / 2022. proveden je pod mentorstvom prof. dr. sc. Maje Popović i izv. prof. dr. sc. Daniela Špoljarića. Predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2021./2022. u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“ na prijedlog prof. dr. sc. Maje Popović i izv. prof. dr. sc. Daniela Špoljarića.

## **KRATICE**

AIDS – Acquired Immunodeficiency Syndrome

AVD – automatski vanjski defibrilator

BCAA – branched-chain amino acid

BCI – brain-computer interface

BLS – Basic Life Support

COVID-19 – Coronavirus disease 2019

CPSA – Croatian Pharmaceutical Students' Association

CroMSIC – Croatian Medical Students' International Committee

EEG - elektroencefalografija

FAO – Food and Agriculture Organisation

HDS ZAMP - Služba zaštite autorskih muzičkih prava Hrvatskog društva skladatelja

HIV – virus humane imunodeficijencije

HPV – humani papiloma virus

HUHIV - Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa

HZJZ – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

IFMSA - International Federation of Medical Students' Associations

KSET – Klub studenata elektrotehnike

KZIB – Klinika za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“

MZO – Ministarstvo znanosti i obrazovanja

PROBION – Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta

RH – Republika Hrvatska

SCORA - Standing Committee on Sexual & Reproductive Health including HIV & AIDS

SSINF – Studentska sekcija za infektologiju

StEPP – Studentska ekipa prve pomoći

SZ VEF – Studentski zbor Veterinarskog fakulteta

ŠNZ – Škola narodnog zdravlja

USDM – Udruga studenata dentalne medicine

## **SADRŽAJ**

1. UVOD I OPIS PROJEKTA .....	1
2. CILJ PROJEKTA.....	1
3. OKUPLJENE UDRUGE .....	2
4. SADRŽAJ I PROVEDBA PROJEKTA .....	10
5. ZAKLJUČAK .....	29
6. O ORGANIZATORU .....	30
7. SAŽETAK .....	32
8. SUMMARY .....	33

## **1. UVOD I OPIS PROJEKTA**

*Studentski zdravi dani* višegodišnji je projekt Zdravog sveučilišta, preventivno-promotivnog programa Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu. Nakon što je projekt dvije godine zaredom (2018. i 2019.) održan u Studentskom centru u Zagrebu, članovi Zdravog sveučilišta zaključuju da je vrijeme za novi koncept: uz zadržavanje forme štandova, pronalaze dodatnu vrijednost u vršnjačkoj edukaciji studenata u obliku radionica, dovođenju stručnjaka na raspravu o aktualnoj temi i širenju svoje mreže na fakultete izvan biomedicinskog područja, premještaju događaje u najveći studentski dom u Zagrebu kako bi se što više približili studentima te proširuju područje djelovanja iz Zagreba i u ostale gradove u kojima se nalaze sastavnice Sveučilišta u Zagrebu.

U suradnji s Fakultetom organizacije i informatike i Geotehničkim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu 26. i 27. studenog 2021. godine na varaždinskom kampusu odvio se dvodnevni događaj, prvi dio Studentskih zdravih dana u akademskoj godini 2021./2022. Prvi dan, 26. studenog, održan je okrugli stol na temu „Mentalno zdravlje mladih u vrijeme pandemije koronavirusa“, a sljedeći dan upriličeno je jedanaest radionica uz tri postavljena štanda.

U ljetnom semestru, 8. i 9. travnja, događaj se ponovno vraća u Zagreb, ovoga puta u prostorije Studentskog doma „Stjepan Radić“, najvećeg okupljališta studenata – upravo u skladu s idejama dr. Andrije Štampara. Prvi je dan održano devet radionica, dok su se drugoga dana brojne studentske udruge predstavile štandovima, a tijekom cijelog događanja studenti su besplatno mogli koristiti i organizirane sportske aktivnosti (pikado, stolni tenis). Planirano vježbanje na otvorenom i utrka na Jarunu zbog lošeg se vremena nisu uspjeli održati.

## **2. CILJ PROJEKTA**

Ovaj interdisciplinarni projekt povezo je studente s čak deset različitih fakulteta u istom zajedničkom cilju: osvještavanja svojih kolega o važnosti svih aspekata zdravlja i educiranja o raznim načinima održavanja istog. Nakon pandemije, Zdravo sveučilište prepoznalo je veliku važnost održavanja događaja uživo kako bi studenti ponovno mogli ostvarivati socijalne kontakte koji su im nedostajali i družiti se uz obrazovnu notu. Studenti volonteri koji su sudjelovali u organizaciji projekta, komunikaciji sa sponzorima, osmišljavanju radionica, pripremanju štandova i izlaganju pripremljenog sadržaja razvili su svoje komunikacijske vještine, ponovili, unaprijedili i proširili svoje znanje te i sami naučili nešto novo od svojih kolega. Osim toga, privlačenjem fakulteta izvan biomedicinskog područja u organizaciju i

provedbu radionica i štandova, stvorene su nove suradnje i poslana je poruka da je zdravlje neophodno i primarno svima za kvalitetno življenje i studiranje.

### **3. OKUPLJENE UDRUGE**

Kako bi se pobrinuli da bude zahvaćeno što više područja vezanih uz zdravlje te da o njima pričaju studenti koji ih aktivno istražuju, proučavaju i o njima su kompetentni govoriti, tim Zdravog sveučilišta potrudio se okupiti što više studentskih sekcija i udruga. Redom je riječ o udruženjima mladih ljudi koji puno i kvalitetno rade, a uz to imaju iskustva i entuzijazam u prenošenju znanja drugima. Posebna je radost ovogodišnjih Studentskih zdravih dana bilo okupljanje studenata iz tehničkog područja (studenti Fakulteta organizacije i informatike, Geotehničkog fakulteta i Fakulteta elektronike i računarstva), kao i učenje od kolega s Veterinarskog fakulteta i Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta – tako važnih za zdravlje svakog pojedinca, a koji, nažalost, ne dobivaju pozornost koju zaslužuju. Svi uključeni bili su izuzetno proaktivni i ugodni za dogovor i suradnju što je izravan poticaj za nastavak održavanja ove tradicije te razvoj novih zajedničkih projekata. Sami ne znamo sve, no zajedno znamo jako puno i to je nit vodilja u osmišljavanju i provedbi ovakvih događanja.

#### **A. Biciklistička sekcija udruge KSET**

Biciklistička sekcija KSET-a udruga je koja se bavi biciklizmom u svim aspektima i disciplinama te pruža studentima Zagreba priliku da se educiraju o sigurnosti na biciklu te o samostalnom održavanju istog. Sekcija svoje tehničko iskustvo već dugi niz godina pruža studentskoj zajednici kroz dobrovoljno održavanje i popravak bicikala. U sklopu Studentskih zdravih dana 9. travnja 2022. sekcija je pružila jednu takvu popravljionicu biciklistima Studentskog doma „Stjepan Radić“.

#### **B. CroMSIC**

Međunarodna udruga studenata medicine Hrvatska – CroMSIC studentska je organizacija koja djeluje na četiri medicinska fakulteta – u Osijeku, Rijeci, Splitu i Zagrebu. Osnovana je 1991. godine, a danas je ravnopravna članica IFMSA-e (International Federation of Medical Students' Associations), međunarodne neprofitne organizacije koja okuplja, koordinira i zastupa više od 1,3 milijuna studenata medicine. IFMSA je priznata kao legitimni zastupnik studenata medicine

i službeni partner Ujedinjenih naroda, Svjetske zdravstvene organizacije, Svjetskog udruženja liječnika te mnogih profesionalnih i međunarodnih organizacija i institucija.

Kao studenti medicine smatraju da im je dužnost baviti se socijalnim i javnozdravstvenim problemima našeg društva. Stoga kroz brojne projekte i akcije djeluju na području javnog zdravstva, s posebnim naglaskom na mentalno zdravlje i prevenciju malignih oboljenja putem projekata Pogled u sebe, Budi mRak! i Koža pamti sve, spolnog i reproduktivnog zdravlja, kojim se bavi projekt THE Talk, ljudskih prava i mira te medicinske edukacije studenata putem projekta Ciklus hitnih stanja u medicini.

➤ **Budi mRAK! Izbjegni RAK!**

„Budi mRAK! Izbjegni rak! – program prevencije najčešćih zloćudnih tumora“ je javnozdravstveni edukativni projekt u partnerstvu s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo (HZJZ) i Gradskim uredom za zdravstvo Grada Zagreba te odobren od Ministarstva zdravstva, Ministarstva znanosti i obrazovanja (MZO). Pokrenut je s ciljem podizanja svijesti o važnosti prevencije i pravovremenih pregleda te edukacije mladih u svrhu smanjenja učestalosti najčešćih zloćudnih oboljenja, s fokusom na prevenciju karcinoma uzrokovanih Humani Papiloma Virusom (HPV). Infekcija HPV-om spada u najučestalija oboljenja reproduktivnog sustava koja između ostaloga uzrokuje 6 vrsta raka i za čije najrizičnije tipove postoji učinkovita prevencija cijepljenjem.

Nedovoljna informiranost o rizicima infekcije praćena kolanjem kontroverznih informacija o posljedicama cijepljenja rezultira činjenicom da Hrvatska, iako s dostupnim besplatnim cjepivom protiv HPV-a za djevojčice i dječake, još uvijek bilježi relativno niski postotak procijepljenosti mladih. Najbolji način suočavanja s ovim problemom je edukacija rizične skupine, odnosno mladih koji tek stupaju u spolne odnose, o dostupnosti pouzdane i besplatne metode prevencije cijepljenjem koje pruža efikasnu zaštitu od malignih posljedica. Upravo iz tih razloga je edukacija učenika i učenica o HPV-u, načinima prijenosa zaraze, prevenciji karcinoma koje uzrokuje i važnosti redovitih pregleda u svrhu pravovremenog uočavanja patoloških promjena uzrokovanih ovim virusom stavljena u fokus projekta. Interaktivne radionice za učenike i učenice osnovnih i srednjih škola metodom tzv. vršnjačke edukacije provode



studenti medicine s prethodno odslušanom edukacijom od strane medicinskih i komunikacijskih stručnjaka.

Uz radionice glavnu sastavnicu projekta putem medijskog oglašavanja čini „Budi mRAK! kampanja“ s primarnim ciljem podizanja svijesti šire populacije o navedenoj problematici. Za informiranje šire javnosti zaduženi su medicinski stručnjaci, dok brojne poznate ličnosti svojom podrškom kampanji pridonose njenom publicitetu. Važnost ovakvog načina javnozdravstvenog aktivizma prepoznata je od strane brojnih institucija i udruga, s čijim suradnjama projekt dodatno dobiva na važnosti i popularnosti.

Kako je u sklopu preventivnog programa ovisno o dostupnosti doza cjepivo bilo besplatno za sve mlade od 25. godine starosti, u edukaciju je bitno uključiti i studente kako bi im se pružila informacija o ovom efikasnom i besplatnom načinu zaštite vlastitog zdravlja. Iz tog razloga je i ostvarena suradnja sa Zdravim sveučilištem gdje su studentima i studenticama predstavljene aktivnosti Projekta u sklopu održavanja „mRAK“ radionice i informacijskog kutka na izložbenom štandu.

Budući da je vršnjačka edukacija jedan od najefikasnijih načina za informiranje mlade populacije o dostupnim javnozdravstvenim preventivnim metodama, članovi smatraju kako je ovakav način suradnje rezultirao pozitivnim učinkom na svijest studenata o ovom važnom javnozdravstvenom problemu.

➤ Javnozdravstvena intervencija „**Koža pamti sve**“

Javnozdravstvena intervencija „Koža pamti sve“ projekt je prevencije melanoma u organizaciji Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska. Melanom ispunjava kriterije za provođenje intervencija njegovog ranog otkrivanja jer je ozbiljan javnozdravstveni problem, postoji jednostavan način za njegovu detekciju (vizualizacija) te postoji efikasan način liječenja ako se otkrije na vrijeme. Nažalost, Hrvatska je četvrta u vrhu prema mortalitetu od melanoma u Europi, a incidencija je u stalnom porastu. Treba napomenuti da je melanom i drugi najčešće dijagnosticirani rak u dobi od 15. do 29. godine. Sve to ističe važnost distribucije edukativnih materijala u mlađoj, studentskoj populaciji. To je članove udruge motiviralo da udruže snage i organiziraju svoj doprinos štandom za Studentske zdrave dane.

### ➤ **Pogled u sebe**

Projekt “Promicanje mentalnog zdravlja - Pogled u sebe” je javnozdravstveno-edukativni projekt udruge CroMSIC s ciljem promicanja mentalnog zdravlja i važnosti mentalne higijene. Aktivnosti projekta usmjerene su na osnaživanje pojedinca, isticanje važnosti brige o mentalnom zdravlju i destigmatizaciju mentalnih poremećaja.

Na Studentskim danima zdravlja njihov tim sudjelovao je u nekoliko aktivnosti u Varaždinu i Zagrebu. U Varaždinu su proveli radionicu #ODMASKIRAJSE, a koordinator njihovog projekta moderirao je okrugli stol “Mentalno zdravlje mladih u doba pandemije koronavirusa”. U Zagrebu su imali štand Pogled u sebe te također održali radionicu #ODMASKIRAJSE. Njihova prisutnost u svim aspektima Studentskih zdravih dana osigurala je da mentalno zdravlje napokon dobije svoje zasluženno mjesto i da se o njemu priča jednako kao i o svim drugim dijelovima zdravlja svakog pojedinca.

### ➤ **THE Talk**

THE Talk - projekt edukacije mladih o spolnom i reproduktivnom zdravlju, javnozdravstveni je projekt usmjeren na edukaciju adolescenata o temama spolnog i reproduktivnog zdravlja. Projekt je pokrenuo Odbor za spolno i reproduktivno zdravlje i prava uključujući HIV i AIDS (SCORA), Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska, uz pomoć Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ) i podršku Hrvatske udruge za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa (HUHIV). Kako bi svoje ciljeve ostvarili u bliskom dodiru sa studentskom populacijom, pridružili su se Studentskim zdravim danima i svojom radionicom i štandom u Zagrebu osigurali da svatko tko želi naučiti nešto o spolnom zdravlju ima priliku za to.

### **C. CPSA**

Udruga studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske (CPSA) nezavisna je i neprofitna udruga osnovana 1994. godine te je jedina udruga u Republici Hrvatskoj koja zastupa studente ovih usmjerenja. Udruga se ističe svojim edukacijskim, javnozdravstvenim, humanitarnim i zabavnim sadržajem za članove, studente svojeg i srodnih fakulteta, ali i širu javnost. Načelo kojim se Udruga vodi glasi

“Oblikujemo budućnost zdravstva”, a cilj joj je izgraditi kvalitetne, educirane i empatične zdravstvene djelatnike.

Kao budući zdravstveni djelatnici, važno je da se studenti farmacije i medicinske biokemije uključuju u aktivnosti promocije zdravlja, ali i vlastite struke. Studentski zdravi dani bili su izvrsna prilika za to tako da su se predstavili štandovima u Varaždinu i Zagrebu te radionicom o suplementima u prehrani u oba grada.

#### **D. Hipokart**

Hipokart je studentska sekcija za promociju kreativnoumjetničkog stvaralaštva Medicinskog fakulteta. Njeni članovi traže umjetnost u medicini, čvrsto uvjereni da umjetnost liječi – dostupna je svakom i dobiva se bez recepta. Svoju su ljekovitost ponudili i Zdravom sveučilištu na Studentskim zdravim danima u obliku radionica u Varaždinu i Zagrebu.

#### **E. Javnozdravstveni odbor Udruge studenata dentalne medicine**

Javnozdravstveni odbor projekt je Udruge studenata dentalne medicine koji promovira teme poput oralnog zdravlja, povezanosti dijabetesa s parodontnim zdravljem, zdravlja usne šupljine trudnica, djece i starijih, povezanosti spolnih bolesti s oralnim manifestacijama i drugim vezanim temama. Cilj je projekta naučiti opću populaciju kako pravilno provoditi oralnu higijenu te prevenirati ili rano dijagnosticirati bolesti oralne šupljine. Studente su educirali zanimljivim radionicama i u Varaždinu i u Zagrebu, a u Zagrebu su na štandu „Volim osmijeh tvoj“ godinama jedno od najposjećenijih odredišta, s mnoštvom besplatnih preparata za očuvanje zdravlja usne šupljine.

#### **F. Logomotiva**

Udruga studenata logopedije - Logomotiva okuplja sadašnje i bivše studente logopedije s ciljem razmjene znanja, podrške, savjeta i iskustava. Rad udruge usmjeren je na promoviranje logopedске struke te senzibilizaciju javnosti o različitim poremećajima kojima se logopedi bave. 2022. godine ponovno su se pridružili Studentskim zdravim danima, nakon pandemijske pauze, te kvalitetom svog štanda i zainteresiranošću prisutnih kolega potvrdili kako je njihova prisutnost iznimno važna.

## **G. Probiom**

Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta osnovana je 2015. godine, a trenutno broji devedesetak članova. Cilj iste je nadogradnja stručnog znanja s naglaskom na praktičnu primjenu kako bi se studenti oblikovali kao kvalitetni znanstvenici i stručnjaci, a posljedično i uspješno pozicionirali na tržištu rada. Isto se postiže suradnjom sva tri smjera preddiplomskog i pet smjerova diplomskog studija. Udruga aktivno djeluje i organizira brojne uspješne i prepoznate projekte i suradnje. Entuzijizam članova vidljiv je i u suradnji sa Zdravim sveučilištem kojem su ponudili brojna zanimljiva predavanja, posebno tijekom pandemije u online obliku, a uvijek su prisutni i na svim događanjima gdje osmišljavaju raznovrsne načine za promociju pravilne prehrane, ali i drugih znanja koja imaju. Na Studentskim zdravim danima još jednom su dali svoj velik doprinos sudjelovanjem s radionicama i štandovima i u Varaždinu i Zagrebu.

## **H. Studentska sekcija za infektologiju Medicinskog fakulteta**

SSINF osnovana je u jesen 2018. godine. Danas broji 219 članova, aktualnih studenata medicine. Sekcija se bavi organizacijom predavanja i radionica infektološke tematike primarno namijenjenih studentima medicine, specijalizantima infektologije, doktorima medicine i svim ostalim zainteresiranima. Osim organizacije predavanja i radionica, članovi vodstva SSINF volontirali su i organizirali volontiranje studenata medicine u KZIB.

Uz navedeno, Sekcija svoje članove redovno obavještava o novim brojevima Infektološkog glasnika i o održavanju infektoloških simpozija, sudionicima radionica priprema radne listiće sa prikazima slučajeva koji prethode radionici te listiće za ponavljanje po završetku, a na društvenim mrežama (Facebook, Instagram) obilježava svjetske dane iz domene infektologije te dijeli članke i kvizove za ponavljanje pojedinih dijelova infektologije.

## **I. Studentska sekcija za neuroznanost Medicinskog fakulteta**

Ova sekcija osnovana je 2005. godine kako bi okupljala studente ne samo Medicinskog fakulteta, već i svih drugih studija koji su zainteresirani za mozak. Ima četiri ogranka: za bazičnu neuroznanost, neurologiju, neurokirurgiju i psihijatriju.

Organizacijom predavanja, vježbi, radionica i posjeta povezanim ustanovama educira svoje članove, a izdavanjem časopisa Gyruša i širu javnost. Zdravom su sveučilištu dali svoj doprinos u oba grada, održavanjem radionice u Varaždinu te prisutnošću na štandu u Zagrebu.

#### **J. Studentska sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta**

Kako bi ova sekcija izvršila cilj u svome imenu, organizira brojne seminare i radionice kojima se buduće liječnike educira o važnosti pravilne prehrane u bolesnika, a da bi oni savjetovanjem svojih pacijenata smanjili rizik obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti i pretilosti kao velikog problema današnjice. U Varaždinu su održali radionicu Vitamini u sredini.

#### **K. Studentska sekcija za radiologiju Medicinskog fakulteta**

Studentska sekcija za radiologiju Medicinskog fakulteta u Zagrebu bavi se organiziranjem radionica i predavanja radiološke tematike s ciljem približavanja raznih dijagnostičkih metoda budućim mladim liječnicima. Na Studentskim zdravim danima su na zanimljiv način strpljivo objašnjavali kolegicama i kolegama svih studija kako ultrazvuk funkcionira, kako izgleda štitnjača i popratne vidljive strukture na UZV te odgovarali na njihova pitanja.

#### **L. StEPP**

Udruga StEPP (Studentska ekipa prve pomoći) studentska je udruga koja djeluje pri Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Temeljni cilj Udruge je razvoj, promicanje i podizanje svijesti o medicinskim znanjima i vještinama potrebnima za promicanje humanih ideja, etičkih načela i ljudskih prava te doprinos stvaranju odgovornih studenata medicine i srodnih područja, budućih liječnika, drugih zdravstvenih djelatnika i laika. Te ciljeve, među ostalim, Udruga provodi i kroz dvodnevne vikend edukacije za studente medicine koje se održavaju u prostorima ŠNZ Andrija Štampar.

Udruga već dugi niz godina surađuje sa Zdravim Sveučilištem te su sudjelovali na Studentskim zdravim danima u Varaždinu i Zagrebu s radionicama o osnovnom održavanju života (BLS).

Kakvog su dojma članovi udruge nakon suradnje na Studentskim zdravim danima, najbolje se može iščitati iz sljedeće njihove izjave: „Jako smo zadovoljni i ponosni što smo kao Udruga prisustvovali Studentskim zdravim danima s ovako bitnom temom te što je važnost poznavanja ovih vještina bila prepoznata od strane polaznika. Možemo reći, iz razgovora s polaznicima, da su Studentski zdravi dani poprimili velik značaj u široj akademskoj zajednici. Multidisciplinarnost, aktualne i bitne teme iz područja psihičkog i fizičkog zdravlja te motiviranost svih studenata u pripremi i sudjelovanju u projektu, samo su neki od razloga zašto je ovaj projekt izrazito akademski bitan te zašto sa zadovoljstvom nastavljamo naše prisustvovanje na idućim Studentskim zdravim danima.“

#### 4. SADRŽAJ I PROVEDBA PROJEKTA

- **Zimski semestar – Varaždin**

##### **I. Organizacija događaja**

Studentski zbor Fakulteta organizacije i informatike u ovom je projektu prepoznao priliku da potakne studente, poglavito informatičkih smjerova, na promišljanje o tome na koje se sve načine mogu implementirati računalne tehnologije u dijagnostici i liječenju pacijenata, kako za osnovne zahvate, tako i za one kompleksnije. Želja im je bila da izneseno gradivo uvelike približi ove do sada gotovo nepovezane struke te na taj način ubrza moderniziranje medicine u Hrvatskoj, a usto potakne mlade na osnivanje novih *start-up* poduzeća posvećenih informatizaciji medicine. Događaj su, osim za širenje vidika u vlastitoj struci svojih studenata, namijenili i svim stanovnicima varaždinskog kampusa, kao i ostalim studentima u Varaždinu koji nemaju često priliku u svom gradu studiranja slušati kolege iz biomedicinskog područja.

Iz tih je razloga okupljeno dvadesetak studenata Fakulteta organizacije i informatike koji su organizirali smještaj, prijevoz, medijsku pokrivenost događaja i sve što je bilo potrebno kako bi studenti neometano mogli učiti o zdravlju.

Smještaj studentima koji su dolazili iz Zagreba na ovaj simpozij bio je organiziran u sklopu Studentskog doma u Varaždinu, a sredstva za isti, zajedno s prijevozom, bila su osigurana od strane Studentskog centra Varaždin. Kako bi se osigurao potreban broj smještajnih jedinica, preko Google obrasca vršile su se prijave na sve radionice, a za što bolju provedbu projekta pobrinulo se desetak volontera, primarno s Fakulteta organizacije i informatike, zaduženih za oglašavanje na društvenim mrežama, usmjeravanje studenata posjetitelja te ostale popratne aktivnosti vezane uz samu organizaciju događaja.

Više od 150 studenata iz Varaždina sudjelovalo je na radionicama što upućuje da je događaj bio atraktivan stanarima Studentskog doma u Varaždinu.

Studenti koji su sudjelovali u organizaciji projekta zaključuju da je on bio jedinstvena prilika da se posjetitelji uz nove spoznaje povežu sa studentima drugih fakulteta, ostvare kontakte, a jednog dana možda i poslovnu suradnju.

## **II. Prvi dan – okrugli stol**

Program u Varaždinu započeo je 26. studenog u 17 sati okruglim stolom pod nazivom „Mentalno zdravlje mladih u doba pandemije koronavirusa“. Održani okrugli stol bavio se pitanjima o tome brinemo li u doba pandemije koronavirusa i o pandemiji duševnih bolesti i mentalnih poremećaja? Koliko je "novo normalno" utjecalo na mentalno zdravlje mladih i kako se nose s promjenama u svakodnevnom funkcioniranju? Jesu li nastava na daljinu, druženja u potpuno drugačijem okruženju i smanjeni kontakti utjecali na porast korištenja droga, poremećaja u prehrani, anksioznosti i suicidalnosti? Na ova i slična pitanja odgovarali su gosti: prof.dr.sc. Marijana Braš, dr.med., prof.dr.sc. Veljko Đorđević, dr.med., doc.dr.sc. Maja Bajs Janović, dr.med., doc.dr.sc. Zrnka Kovačić Petrović, dr.med., Hrvoje Handl, dr.med. te Sandro Krašić, mag.psych. Rasprava o mentalnom zdravlju ukazala je na promjene koje su gosti kao djelatnici u području mentalnog zdravlja uočili, a koje su bile vezane uz nošenje s novim stresorima poput pandemije ili potresa koji je zadesio određene dijelove Republike Hrvatske. Zaključak je bio usmjeren na preventivno djelovanje na osobnoj razini - poruka o tome kako nismo sami te kako je profesionalna psihološka pomoć dostupna i traženje iste nije ni na koji način drukčije od traženja pomoći kada je u pitanju fizičko zdravlje.

## **III. Drugi dan – radionice i štandovi**

Idući dan okupljene su udruge održale radionice u trajanju do sat vremena, dok su studenti u pauzama mogli prošetati među štandovima koje su pripremile udruge CPSA, PROBION i Javnozdravstveni odbor Udruge studenata dentalne medicine.

### **A) Studentska sekcija za infektologiju Medicinskog fakulteta:**

#### ***„Zarazi se zdravljem“***

Radionica je imala nekoliko kratkih interaktivnih predavanja kojima je zajednički cilj bio upoznati publiku s njima relevantnom tematikom infektološke prirode.

Radionica se sastojala od:



a) „Kada ići doktoru?“ – prikazani su najčešći sindromi u infektologiji s naglaskom na prepoznavanje hitnih stanja te slučajeva u kojima je potrebno potražiti pomoć liječnika.

b) „Što se krije u šumi zelenoj?“ – kroz kratki uvodni slučaj spomenute su najčešće krpeljima prenosive bolesti koje su karakteristične za podneblje Varaždina i ostatka sjeverne Hrvatske – krpeljni meningoencefalitis i lajmska borelijoza.

c) „Zašto mi (ni)je propisan antibiotik?“ – na jednostavan i laicima razumljiv način objašnjeni su mehanizmi djelovanja antibiotika, svrha njihova propisivanja te razlozi koji upućuju na to zašto je važno biti oprezan u propisivanju antibiotika uz prikaz mogućih nuspojava i zašto oni ne mogu biti lijek za svaku infektivnu bolest.

d) „Cijepljenja“ – dokazima je potkrijepljena djelotvornost cijepljenja, prikazane su najvažnije činjenice o načinu djelovanju cjepiva te su sa studentima razbijeni mitovi o cijepljenju prisutne u našem društvu.

e) „Što stanovnici našega tijela govore o nama?“ – objašnjen je utjecaj crijevne mikrobiote na živčani sustav i važnost zdrave crijevne flore za cjelokupno zdravlje te su prikazane najnovije i najzanimljivije spoznaje o crijevno-mozgovnoj osi.

Radionice su bile interaktivne prirode te je odaziv studenata koji su pokazali zanimanje za radionice i djelovali zadovoljno nakon radionica bio zadovoljavajuć i ugodan.

B) Odbor za javno zdravstvo Udruge studenata dentalne medicine:

„*Osnove oralnog zdravlja*“ (radionica) i „*Volim osmijeh tvoj*“ (štanđ)

U prvom dijelu radionice studenti su mogli naučiti nešto o karijesu njegovom nastanku i načinima liječenja, te onom najbitnijem, prevenciji nastanka karijesa. U drugom dijelu radionice svaki student polaznik dobio je svoj model čeljusti na kojemu je izradio pojednostavljeni ispun na predviđenim zubima te tako dobio uvid u proces liječenja karijesa.

Osim radionice, studenti Stomatološkog fakulteta održali su studentima prolaznicima demonstracije o pravilnom održavanju oralne higijene. Naučili su ih kako pravilno

koristiti četkicu za zube, zubni konac i interdentalnu četkicu. Također su dijelili edukativne letke i odgovarali na pitanja studenata.

C) Studentska sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta: „**Vitamini u sredini 2.0**“

Vitamini u sredini je javnozdravstvena kampanja koja je proizašla iz suradnje sastavnica Sveučilišta u Zagrebu, Medicinskog fakulteta i Akademije dramske umjetnosti. Cilj je educirati studente i učenike srednjih škola o značaju vitamina i zdrave prehrane koristeći se audio-vizualnim materijalima i plakatima. Kampanja je zamišljena kao platforma za komunikaciju Medicinskog fakulteta i naizgled nespojivih umjetničkih studija, čime bi se potaknula suradnja i stvaranje kreativnih rješenja.

Radionica Vitamini u sredini 2.0 namijenjena je svim studentima koji su voljni proširiti svoje znanje o vitaminima te na jedan zabavan i edukativan način razbiti najčešće zablude koje prate pojedine vitamine. Radionica je koncipirana u dva dijela. U prvom dijelu su se na interaktivan način i korištenjem različitih audio-vizualnih materijala publici približile pojedine skupine vitamina, opisala njihova svojstva i njihov utjecaj na organizam. U drugome dijelu radionice provedeno je natjecanje u kojemu su studenti u grupama rješavali praktične zadatke i primjenjivali stečeno znanje.

D) Studentska sekcija Hipokart Medicinskog fakulteta: „**Rx: glazba**“

U sklopu radionice izložena je prezentacija o efektima glazbe na ljudski mozak. Sudionicima se nastojalo približiti znanstvene činjenice i zanimljivosti o procesuiranju glazbe na razini živčanog sustava i povezati izloženost glazbi s razvojem kognitivnih i motoričkih vještina, unapređenjem fizičkog i mentalnog zdravlja te potencijalnim terapijskim učincima glazbe u određenim bolestima. Nakon prezentacije, uslijedilo je proizvoljno crtanje uz odabranu glazbu. Na početku radionice sudionici su u 15 sekundi izmjerili puls i pomnožili vrijednost s 4. Zatim su se svima podijelili papiri i bojice te su crtali uz glazbu. Crtanje je trajalo 30-45 minuta. Na kraju crtanja i po završetku zadnje skladbe, sudionici su bili zamoljeni ponovno izmjeriti srčanu frekvenciju istom tehnikom te usporediti vrijednosti pulsa s onima na početku radionice. Kod većine sudionika nakon radionice uočilo se sniženje srčane frekvencije te ih je mnogo izjavilo kako se osjećaju opuštenije no prije.

E) Studentska sekcija za neuroznanost Medicinskog fakulteta:  
*„EEG – principi rada i klinička primjena“*

EEG (elektroencefalografija) dijagnostička je pretraga koja je revolucionirala naš pogled na mozak. Dala nam je mogućnost proučavanja mozga na do tad jedinstveni način. U radionici se prikazalo kako radi EEG, kada se koristi u kliničkoj praksi te kako se može koristiti u znanstvenim istraživanjima i drugim područjima. Također se dotaknulo teme povezivanja mozga s računalom (BCI = brain-computer interface) i pokazalo na primjeru kako se moždani valovi mogu pretvoriti u upute za računalo.

F) Udruga PROBION i studenti Geotehničkog fakulteta:  
*„Pravilna i održiva prehrana“*

Cilj radionice bio je upoznati zainteresirane s održivom prehranom koju Organizacija za prehranu i poljoprivredu (*Food and Agriculture Organisation, FAO*) definira kao prehranu s niskim utjecajem na okoliš koja doprinosi sigurnosti hrane i prehrane te zdravom životu za sadašnje i buduće generacije; štiti i poštuje bioraznolikost i ekosustave, kulturno je prihvatljiva, pristupačna i ekonomski pristupačna, nutritivno adekvatna, sigurna i zdrava dok istovremeno optimalno koristi prirodne i ljudske resurse. Usto su sudionici naučili nešto o pojmovima vezanima uz dugoročnu održivost prehrane, različitim utjecajima na okoliš te se upoznali s mitovima o prehrani i dobili jednostavne, zdrave i odmah primjenjive recepte.

G) Udruga CroMSIC: *„#ODMASKIRAJ\_SE“*

Radionica #ODMASKIRAJSE interaktivna je radionica na kojoj su sudionici imali prilike zaroniti u sebe, spoznati važnost mentalnog zdravlja i mentalne higijene i naučiti tehnike kako biti otvoreniji prema sebi i prema drugima. Sudionici su dobili uvid u vlastite navike, vrijeme koje posvećuju pojedinim segmentima svoga života, što to znači voljeti sebe i zašto to nije pogrešno. Slušajući jedni druge i raspravljajući, sudionici su imali priliku naučiti što to znači samopoštovanje, a na radionici su im pružene i tehnike kako poraditi na samopoštovanju te što taj pojam zapravo znači. Interaktivnost koja je bila potrebna za uspješnu provedbu radionice motivirala je svakog sudionika da sudjeluje, razmišlja, osjeća i razgovara o vlastitom mentalnom zdravlju, a nakon provedene radionice sudionici su osvijestili važnost pogleda u sebe i važne poruke kako

bez mentalnog zdravlja nema zdravlja, što su potvrdili i u evaluacijama.

H) Udruga CroMSIC: „**Budi MRAK, izbjegni RAK**“

Studenti edukatori na radionici su okupljene upoznali s HPV-om, načinima prijenosa zaraze i upozorili ih na važnost cijepljenja i redovitih kontrola radi prevencije razvoja karcinoma. Upravo ova udruga i Zdravo sveučilište pobrinuli su se da studentima bude dostupno besplatno cijepljenje protiv HPV-a koje je pokrenuto nekoliko tjedana nakon Studentskih zdravih dana u ljetnom semestru s vrlo dobrim odazivom za koji je zasigurno zaslužna i ova radionica.

I) Udruga PROBION: „**Složi svoj hladnjak**“ (radionica i štand)

Radionica je osmišljena s ciljem osvještavanja sudionika o pravilnoj organizaciji hladnjaka i edukaciji o kupovini hrane, skladištenju i rukovanju namirnicama. Radionica je također uključivala i edukaciju o roku trajanja namirnica (razlici između „upotrijebiti do“ i „najbolje upotrijebiti do“), o otpadu hrane te kako postupati s namirnicom kada ona više nije pogodna za ljudsku konzumaciju.

Na štandu se uz pomoć Omron uređaja mjerio sastav tijela studentima (tjelesnu masu, indeks tjelesne mase, udio masnog i mišićnog tkiva i visceralnu mast), računao bazalni metabolizam pomoću Omron uređaja i Harris-Benedict jednadžbe, te uspoređivali dobiveni rezultati. Prema dobivenim podacima, volonteri su sa studentima diskutirali o njihovom zdravstvenom stanju. Pokušali su svakome pristupiti individualno i na jednostavan način odgovoriti na sva njihova pitanja vezana uz sastav tijela i prehranu općenito. Većinu studenata je zanimalo jesu li oni u prihvatljivom rasponu s obzirom na proporcije svog tijela, dob i godine.

J) Udruga StEPP: „**Osnovno održavanje života**“

Radionica je trajala 60 minuta od kojih je prvih 30 minuta bilo rezervirano za izlaganje o zastoju rada srca i prikaz samog postupka kardiopulmonalne reanimacije uz korištenje AVD-a. Nakon toga prikazana je i prva pomoć kod osoba koje se guše na demonstracijskim napravama, izvođenjem potisaka na leđa i Heimlichovog hvata. Idućih 30 minuta bilo je predviđeno za praktični rad svih studenata prijavljenih na radionicu. Polaznici su izvježbali postupak reanimacije uz korištenje AVD-a te prvu

pomoć pri gušenju, a cijelo vrijeme uz koordinaciju instruktora – članova Udruge StEPP. Odaziv, motivacija i angažman polaznika bili su izrazito visoki. Polaznici su svojim pitanjima i praktičnim radom pokazali kako su shvatili bitnost poznavanja ove vještine koja spašava život. Uvijek se tražila minuta više kako bi svako pitanje bilo odgovoreno, kako bi svatko od polaznika praktično isprobao cijeli postupak.

K) Udruga CPSA: „**Suplementi u tjelovježbi**“ (radionica i štand)

Studenti udruge CPSA u 2021. su godini sudjelovali na Studentskim zdravim danima u Varaždinu, a 2022. u Zagrebu. U Varaždinu su se po prvi puta predstavili s radionicom “Suplementi u tjelovježbi”. U radionici su studenti bili podijeljeni u skupine te je svaka skupina kao zadatak dobila jedan od ovih suplemenata: kreatin, kofein, whey proteini, L-karnitin, BCAA (aminokiseline razgranatog lanca) i beta-alanin. O zadanom su suplementu dobili znanstvene članke koje su trebali pročitati, a zatim se prolazilo kroz niz tvrdnji koje su se definirale kao mit ili istina te se, na temelju pročitanog, iste komentiralo. Raspravljalo se o rizicima korištenja suplemenata te interakcijama s drugim lijekovima. Činjenicu da su suplementi sve popularniji u tjelovježbi potvrdilo je to što je upravo ova radionica bila najposjećenija, a sudionici su bili i više nego zadovoljni. Također, za svakog je sudionika radionice donator Salvus osigurao poklon. Osim radionice, studenti farmacije i medicinske biokemije za svoj su štand pripremili kratki kviz, a osobe s točnim odgovorima dobivale su nagrade: majice, hoodice, staklene boce, šalice, časopis Recipe, uredski pribor i brojne druge promo materijale CPSA-e.



Slika 1. Omron uređaj na štandu PROBION-a



Slika 2. EEG – principi rada i klinička primjena



Slika 3. Osnovno održavanje života

- **Ljetni semestar – Zagreb**

### **I. Organizacija događaja**

Članovi Zdravog sveučilišta, potaknuti uspjehom jesenskog događaja u Varaždinu, ponovno su okupili udruge koje su tamo dale svoj doprinos, zajedno s novim snagama. Desetak članova užeg organizacijskog odbora pobrinulo se za osmišljavanje programa, komunikaciju sa studentima edukatorima, kreiranje promotivnih materijala i oglašavanje putem društvenih mreža.

Studentski centar u Zagrebu osigurao je prostor za održavanje svih predviđenih sadržaja uz hranu za volontere, dok se Studentski zbor pobrinuo izdvojiti sredstva za promotivne materijale.

Stotinjak je studenata sudjelovalo na radionicama, a broj posjetitelja štandova zasigurno je veći. Budući da vremenske prilike nisu išle u prilog okupljenima, članovi organizacijskog odbora suglasni su da bi odaziv u suprotnome bio puno bolji.

Bez obzira na to, upravo su studenti koji su usprkos kiši izašli iz svojih soba pokazali da je trud volontera nadjačao oblake.

### **II. Prvi dan: radionice**

U petak, 8. travnja 2022., u prostorijama Studentskog doma „Stjepan Radić“ održano je devet radionica čije su opise studenti mogli pročitati na društvenim mrežama Zdravog sveučilišta, Studentskog zbora i udruga koje su prisustvovale projektu, dok su se na iste prijavljivali *online*, putem Google obrasca. Udruge koje su u Varaždinu educirale kolege i uvjerile se o zadovoljstvu polaznika uglavnom su se odlučile za slične radionice uz male preinake i u Zagrebu. Osim njih, pridružili su se i novi edukatori s novim temama.

#### **A) Udruga CPSA: „*Suplementi u tjelovježbi*“**

Na temelju povratnih informacija dobivenih nakon radionice u Varaždinu, studenti su iste implementirali u svoju radionicu te takvu održali na Studentskim zdravim danima u Zagrebu. Općenito, zaključak radionice je taj da smo danas na internetu zatrpani brojnim informacijama, od kojih nisu sve točne. Treba biti oprezan s baratanjem kako informacijama, tako i samim suplementima te zaista slušati i pitati farmaceute za savjete, ali i čitati provjereni sadržaj.

B) Udruga CroMSIC: „*THE Talk*“

Anatomija muškog i ženskog reproduktivnog sustava, dijelovi menstrualnog ciklusa, ispravan samopregled dojke i testisa, što sve uključuje standardni posjet ginekologu i kada bi se on trebao obaviti, važnost pravilne zaštite tijekom spolnih odnosa, mogućnost besplatnog cijepljenja protiv HPV-a, prepoznavanje spolno prenosivih bolesti i kako se od njih zaštititi te mnoge druge, odrednice su koje se spominju i u Nacionalnom programu za mlade Republike Hrvatske u razdoblju od 2020. do 2024. godine, a upravo su to ključne teme kojima su se voditelji radionice posvetili, odgovarajući na sva postavljena pitanja i provjeravajući znanje sudionika kroz igre mit ili istina. Članovi udruge ističu: „Smatramo kako je vršnjačka edukacija izvrstan način prijenosa znanja o ovim važnim javnozdravstvenim temama, jer smo kao mladi ljudi svjesni koliko nam se nedoumica i pitanja na koje nismo mogli pronaći odgovor javlja za vrijeme adolescencije. Izuzetno smo zadovoljni ostvarenom interakcijom sa sudionika, koji su pokazali velik interes za zaštitu svojeg spolnog i reproduktivnog zdravlja.

Briga o vlastitom zdravlju spada u osnovne vještine i znanja koje bi mlada osoba trebala posjedovati, stoga je izuzetno važno djelovati preventivno i otvoriti prostor za razgovor, pitanja i stjecanje znanja.“

C) Udruga PROBION: „*Složi svoj hladnjak*“

Zbog velikog interesa u Varaždinu, udruga PROBION u Zagrebu je ponovila istu radionicu gdje se ona još jednom pokazala punim pogotkom – osim što su se studenti upravo na nju prijavili u najvećem broju, tijekom cijelog su trajanja iste bili vrlo motivirani i puni pitanja.

D) Udruga CroMSIC: „*#ODMASKIRAJSE*“

Radionice u Varaždinu i Zagrebu bile su jednake i imale su isti cilj i koncept. Evaluirane su, a studentima su dane brošure s kontaktima i popisom ustanova gdje zatražiti pomoć. Evaluacije sudionika potvrdile su važnost teme mentalnog zdravlja i ljubavi prema sebi, a pozitivni komentari poticaj su za nastavak održavanja radionica. Neki od komentara sudionika bili su kako je radionica izuzetno informativna i zanimljiva, osjećali su se ugodno, a pojedini zadatci usmjerili su ih na bolje razumijevanje sebe i drugih. Istaknuli su kako je radionica interaktivna, potiče samopouzdanje, a nekim sudionicima upravo je ova radionica bila najbolja.



E) Studentska sekcija Hipokart Medicinskog fakulteta: „**Rx: glazba**“

Poznato je kako glazba pozitivno utječe na zdravlje kroz utjecaj na raspoloženje, kognitivne vještine, motivaciju, kvalitetu sna i percepciju boli. Upravo zato članovi studentske sekcije Hipokart odlučili su ponoviti radionicu iz Varaždina, a pozitivni komentari i smanjenje pulsa sudionika u Zagrebu potvrdili su njihovu premisu.

F) Udruga CroMSIC: „**Budi mRAK, izbjegni RAK!**“

Kako bi se pobrinuli da što više njihovih kolega nauči sve o HPV-u i karcinomima potaknutim njime te ih na taj način potaknuli na cijepljenje, studenti iz udruge Budi mRAK održali su radionicu poput jesenske u Varaždinu.

G) Javnozdravstveni odbor USDM: „**Električna četkica vs Obična četkica**“

U prvom dijelu radionice studente se upoznalo s razlikom između pojmova 'plak' i 'zubni kamenac', slikovno i demonstrativno prikazalo pravilno provođenje oralne higijene manualnom i električnom četkicom i pojasnile osnovne razlike u njihovoj učinkovitosti i načinu uporabe. U drugom dijelu radionice svaki student polaznik dobio je svoj model čeljusti koji je na sebi imao različite naslage hrane. Cilj je bio da studenti primijene naučeno pa manualnom i električnom četkicom uklone naslage te sami daju svoj sud o učinkovitosti jedne i druge.

H) Udruga StEPP: „**Osnovno održavanje života**“

Budući da u Hrvatskoj svakih sat vremena jedna osoba umre od iznenadnog srčanog zastoja, a šansa preživljenja bez rane defibrilacije i masaže srca pada za 10% svake minute do dolaska hitne medicinske pomoći, sudionici su na radionici naučili pružiti prvu pomoć osobama u srčanom zastoju izvođenjem kardiopulmonalne reanimacije uz korištenje automatskog vanjskog defibrilatora (AVD-a). Udruga StEPP u suradnji sa Zakladom Hrvatska kuća srca i Hrvatskim kardiološkim društvom također sudjeluje u organizaciji i provedbi javno-zdravstvene kampanje 'Oživi me' kojoj je cilj podizanje svijesti i edukacija o ranom prepoznavanju srčanog zastoja i ispravnom izvođenju kardiopulmonalne reanimacije. Iz svih navedenih razloga, smatrali su kako je polaznicima bilo najbitnije približiti ovaj jednostavni postupak prve pomoći koji „život znači“. Također su demonstrirali kako pomoći osobama pri gušenju izvođenjem Heimlichovog hvata.

I) Studenti Veterinarskog fakulteta: „*Paraziti u viziti*“

Paraziti u viziti interaktivna je tematska radionica o parazitima koji utječu na zdravlje ljudi. Cilj radionice je na jednostavan i simboličan način pobliže upoznati studente i sve ostale zainteresirane s problematikom parazita u Republici Hrvatskoj, uz naglašavanje načina prevencije parazitarnih invazija. Na radionici su studentski edukatori izložili makroskopske i mikroskopske primjerke parazita te pružili informacije o aktualnom stanju najvažnijih parazita i parazitskih zoonoza. Također su na psu pokazali predilekcijska mjesta određenih nametnika i metode uklanjanja vanjskih nametnika sa sebe ili životinje.



*Slika 4. Složi svoj hladnjak*



*Slika 5. Paraziti u viziti – prikaz predilekcijskih mjesta nametnika*

### III. Drugi dan: štandovi i sportovi

Sa željom da i studenti koji nisu prisustvovali radionicama nauče što više, drugi se dan zagrebačkog događanja na terasi Slastičarnice SD „Stjepan Radić“ postavilo dvanaest štandova s edukativnim i promotivnim materijalima na kojima su studenti mogli izravno pitati sve što ih zanima. Studentski centar ovdje je, uz ustupanje prostora i opreme, pružio posebnu podršku u obliku toplog obroka za studente volontere na štandovima. Za dobru atmosferu naročito je zaslužan HDS ZAMP koji je prepoznao vrijednost projekta i dopustio studentima besplatno puštanje glazbe na zvučnicima.

Naročit je poticaj prisutnima bio dolazak posebnog gosta, rektora Damira Borasa, koji je okupljene pozdravio motivirajućim govorom.

U dvorani Pauk igrao se pikado, a u 11. paviljonu studenti su mogli odmjeriti snage u stolnom tenisu. Planirano vježbanje na otvorenom koje je trebala voditi studentica Kineziološkog fakulteta i utrka na Jarunu na kojoj bi studenti mogli sudjelovati biciklima, rolama ili trčeći, usprkos nadanju da će se vremenske prilike poboljšati, naposljetku su morali biti otkazani.

Srećom, kiša nije spriječila stanovnike doma i ostale zainteresirane posjetitelje u obilasku štandova – svi su se promotivni materijali sa štandova podijelili u razdoblju od 11 do 16 sati, koliko je trajao događaj, a žamor koji je nastao dao je naslutiti da se na svim dijelovima terase vode zanimljivi razgovori o zdravlju.

- Studentska sekcija za radiologiju Medicinskog fakulteta:  
*„Ultrazvuk u pregledu štitnjače“*

Studenti su imali priliku vidjeti kako izgleda ultrazvučni pregled štitnjače, što liječnik vidi na toj pretrazi i kako mu ta pretraga pomaže pri dijagnozi. Uz to, studenti su imali priliku saznati malo više o upali štitnjače, kako utječe na svakodnevni život i kako se može liječiti.

- Udruga CPSA: *„Lijek nije bombon, a ni krema nije bez problema“*

Za štand su volonteri pripremili kratki kviz na temu antibiotske terapije te zaštite od sunca i prevencije raka kože. Osobe s točnim odgovorima bile su nagrađene, a nagrade su ponovo uključivale CPSA promo materijale uz dodatke prehrani i tester-kreme koje su osigurali donatori.

- Javnozdravstveni odbor USDM: „*Smiles for miles*“

Studenti Stomatološkog fakulteta na interaktivnim su modelima čeljusti demonstrirali pravilno provođenje oralne higijene i educirali prisutne o svim važnim koracima u održavanju oralnog zdravlja. Posjetitelji su imali priliku i sami uvježbati pravilne pokrete u uporabi električne i manualne četkice te dobiti odgovore na pitanja iz područja dentalne medicine koja ih u svakodnevici muče. Nisu ostali ni praznih ruku, već su sa štanda odlazili s četkicama i pastama za zube.

- Udruga Logomotiva Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta:  
„*Na dobrom glasu*“

Cilj volontera pri postavljanju štanda bio je podizanje svijesti o važnosti vokalne higijene, odnosno o prevenciji poremećaja glasa. Cilj se ostvarivao kroz educiranje posjetitelja o vokalnoj higijeni odnosno vokalnim ponašanjima koja su štetna ili dobra za glas. Na štandu udruge posjetitelji su također mogli testirati vlastito znanje o vokalnoj higijeni te osvojiti slatke nagrade. Na štandu su bili postavljeni i informativni letci o vokalnoj higijeni te označivači stranica sa savjetima kako prevenirati poremećaje glasa.

- Udruga CroMSIC: „*THE Talk*“

Volonteri su na štandu odgovarali na pitanja zainteresiranih o spolnosti i zdravlju te dijelili edukativne materijale i prezervative kako bi studente osvijestili o važnosti sigurnih spolnih odnosa.

- Udruga CroMSIC: „*Budi mRAK, izbjegni RAK!*“

Na izložbenom štandu gdje su studenti volonteri prezentirali aktivnosti Projekta uz dijeljenje informativnih brošura vezanih za HPV infekciju i cijepljenje više stotina studenata i studentica imalo je priliku informirati se o dostupnoj zaštiti te gdje i na koji način se cijepiti.

- Udruga CroMSIC: „*Mjerenje tlaka i šećera*“

Studenti medicine i članovi udruge CroMSIC-a u sklopu manifestacije „Studentski zdravi dani“ za građane, posebice studentsku populaciju, organizirali su preventivno

mjerenje krvnog tlaka i razine šećera u krvi. Sama je akcija naišla na brojne pozitivne komentare od strane studentske populacije koja je na vrlo dostupan način imala prilike dobiti uvid u vlastito zdravlje. Također, studenti volonteri su kroz ovu aktivnost imali prilike primijeniti i razviti svoje komunikacijske te praktične medicinske vještine mjerenja krvnog tlaka i šećera u krvi koje će im biti od velike važnosti u njihovom svakodnevnom profesionalnom radu.

➤ Udruga CroMSIC: „*Koža pamti sve*“

Prvi cilj bio je naučiti što veći broj studenata kako učiniti samopregled madeža prema kliničkom algoritmu ABCDE. Drugi cilj bio je podizanje svijesti o važnosti pravilne zaštite od sunčevog zračenja. Volonteri su htjeli istaknuti da se preporučuje izbjegavanje prekomjernog izlaganja suncu, upotreba zaštite od sunca i izbjegavanje sunčanja u solarijima. Pravilna zaštita od sunčevog zračenja osnovni je korak primarne prevencije za smanjenje rizika od melanoma, a neki studenti su prvi put na ovome štandu saznali što je melanom i zašto on nastaje. ABCDE pravilo svima se pojasnilo, a detaljno se objasnio i način izvođenja samopregleda kože uz pomoć drugih osoba ili ogledala. Većina studenata nije prije čula za ABCDE pravilo, ali nakon objašnjenja volontera i uručanja letaka svi su bili spremni za samopregled već isti dan. Istaknuto je da u slučaju prepoznavanja sumnjivog madeža ne odgađaju svoj liječnički pregled kako bi na vrijeme dobili odgovor na svoje pitanje o madežu kod liječnika obiteljske medicine.

➤ Udruga CroMSIC: „*Promicanje mentalnog zdravlja*“

Na štandu Pogled u sebe članovi projektnog tima dijelili su besplatne brošure koje sadrže puno korisnih informacija – od toga što to mentalno zdravlje jest i kako prepoznati najvažnije probleme mentalnog zdravlja adolescenata te kako postupiti kao adolescent ili roditelj u određenoj situaciji tematike mentalnog zdravlja. Brošura sadrži detaljan popis ustanova i kontakata s brojevima telefona i mailovima, gdje se studenti i mladi mogu javiti na psihološko savjetovanje ili psihološku pomoć. Knjižica je imala za cilj otkriti studentima kako mogu dobiti besplatnu psihološku pomoć s uputnicom ili bez iste, što je iznimno važno u današnje doba, jer veliki broj studenata zna da ima problem, ali ne zna kako doći do pomoći koja je besplatna i stručna te se boji stigme. Osim samih brošura, studenti su mogli zastati na štandu i porazgovarati s članovima tima, otvoriti se vezano uz neke svoje probleme i pokrenuti tematiku mentalnog zdravlja i razgovora o istom na ležeran način, koji je za cilj imao destigmatizaciju istog. Studenti

su informirani o tome gdje mogu zatražiti pomoć i upućeni u provedbu projekta Pogled u sebe. Također, poticani su na anonimno dijeljenje vlastite priče kroz kampanju: ” #ODMASKIRAJSE- Moja priča”, kojoj je cilj destigmatizacija traženja pomoći i ukazati kako u svom problemu nismo sami. Upravo dijeljenjem iskustava i priča otvara se mogućnost da nekome pružimo savjet i pomoć.

➤ Studenti Veterinarskog fakulteta: „*Bee healthy*“

Kao što samo ime štanda govori, cilj je bio posjetiteljima objasniti ulogu pčela u svijetu životinja i ljudi te predstaviti njihovu povezanost s ljudskim zdravljem što je i temelj pristupa „Jedno zdravlje“. Na edukativnom štandu, posjetitelji su mogli čuti zanimljivu priču o razlici između solitarnih i medonosnih pčela, naučiti na koji način pčele proizvode različite pčelinje proizvode, vidjeti tipove košnica, isprobati pčelarsko odijelo, a priču dodatno zasladiti degustacijom pčelinjih proizvoda poput meda, (posebno popularne) medice te medenjaka.

➤ Studentska sekcija za neuroznanost Medicinskog fakulteta:  
„*Kako sačuvati svoj mozak*“

Posjetitelji ovog štanda saznali su kako točno stres i izazovi studentskog života utječu na njihov mozak, a za lakše shvaćanje poslužili su neuroanatomski modeli mozga. Naglasak je stavljen na prevenciju sveprisutnog burn-out sindroma i održavanju „zdravog mozga“ pomoću zdravih navika, poput odgovarajuće prehrane i redovite tjelesne aktivnosti. Također, posjetitelji su mogli prolistati i uzeti svoj besplatni primjerak studentskog znanstvenog časopisa Gyrus.

➤ Udruga PROBION: „*Ljubav ide kroz želudac*“

Članovi udruge PROBION osmislili su zdrave i jednostavne recepte za užinu/međuobrok/doručak, koje su htjeli predstaviti i na radionici u Varaždinu, no nažalost nisu mogli zbog ograničenja uzrokovanih pandemijom COVID-19. Prilikom osmišljavanja receptata uzeli su u obzir, ekonomičnost, jednostavnost, brzinu pripreme i sigurnost hrane. Štand su predstavili kukuruznim šnitama kruha s hummusom i povrćem (paprikama i maslinama). Neki studenti su tek tada saznali da se hummus proizvodi od slanutka, a drugi su imali pitanja koja su bila vezana uz uravnoteženu prehranu i suplementaciju bilo kod različitih bolesti ili kod sportaša. Odlučili su se za navedenu

kombinaciju jer predstavlja kompletan obrok koji sadrži ugljikohidrate, masti i proteine, odnosno sve makronutrijente, a bogata je i mikronutrijentima, vitaminima i mineralima.

➤ Biciklistička sekcija udruge KSET: „*KSET bike*“

Budući da je bicikl mnogim studentima omiljeno prijevozno sredstvo, no pumpe i sredstva za popravljanje istog nisu im tako lako dostupni, studenti FER-a ponudili su im svoje znanje, materijale i pomoć kako bi pripremili svoje limene ljubimce za novo proljeće.



Slika 6. Štand Studentske sekcije za radiologiju

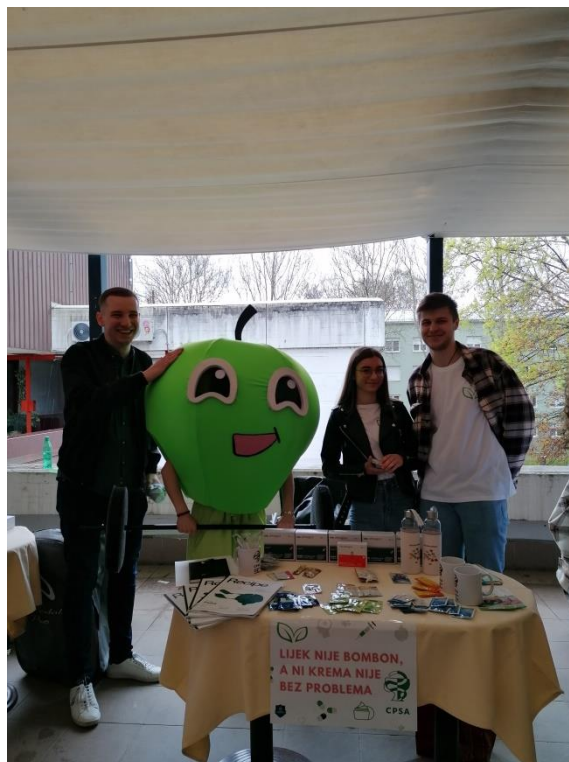


Slika 7. Mjerenje tlaka i šećera





*Slika 8. KSET bike*



*Slika 9. CPSA štand sa svojom maskotom*



*Slika 10. Studenti s rektorom, prof.dr.sc. Damirom Borasom*

## 5. ZAKLJUČAK

Velik broj studenata posjetitelja, njihova zainteresiranost i znatiželja potvrdili su da je entuzijazam volontera bio zarazan, a znanje koje su prenosili kvalitetno i potrebno. Ugodna suradnja brojnih studentskih sekcija i udruga, kolegijalnost, podrška Studentskog centra Varaždin i Studentskog centra u Zagrebu te posjet rektora na zagrebačko događanje potvrdili su organizatorima da je održavanje ovog projekta potrebno, hvalevrijedno i poželjno u studentskim gradovima. Potaknuti tim zaključcima, dobrom atmosferom i željom za širenjem svijesti o važnosti održavanja zdravlja i prevencije bolesti i u Zagrebu i u drugim gradovima Sveučilišta, članovi Zdravog sveučilišta trudit će se održavati ovu tradiciju u sve većem opsegu, kako geografski, tako i sadržajno.

## 6. O ORGANIZATORU

Zdravo sveučilište promotivno-preventivni je program Odbora za studentsku zdravstvenu zaštitu Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu. Program su 2018. godine pokrenuli studenti, danas liječnici, farmaceuti, nutricionisti, a kroz koji su u četiri godine postojanja ostvareni brojni projekti i akcije osvješćivanja i promicanja zdravih životnih navika, edukacije o važnim temama vezanima uz zdravstvenu zaštitu studenata, kako očuvati i unaprijediti tjelesno, mentalno, oralno i spolno zdravlje te prevenirati bolesti. Najvažniji uspjeh, ali i dugoročni cilj, jest pitanje studentske zdravstvene zaštite na Sveučilištu u Zagrebu. Otvorili smo ovu iznimno važnu temu za zdravlje kolegica i kolega te predstavili uočene probleme kako unutar studentske zajednice, tako i među važnim akterima sustava (dekani, prorektori, rektor, ministri, predsjednik Vlade, predsjednica, predsjednik RH i dr.) Uloženi naporu su prepoznati te se nadamo preustroju primarne zdravstvene zaštite studenata već u 2022. godini.

U akademskoj godini 2021./2022. tim studenata volontera proširio se i pomladio. Novi pojedinci osmislili su nove ideje, a vlastitim znanjima i mogućnostima doprinijeli poboljšanju rada te podigli program na višu razinu. Zdravo sveučilište isprofiliralo se kao jedan od najvećih i najvažnijih javnozdravstvenih programa u studentskoj, ali potencijalno i široj zajednici.

Projekti koji obrađuju široku tematiku vezanu uz zdravlje i zaštitu te okupljaju studente i stručnjake iz gotovo svih područja sektora zdravstva, obećavajući su, a uz nastavak vrijednog rada, volju i entuzijazam sadašnjih i budućih članova, mogu rezultirati ogromnom dobrobiti za zdravlje i znanje studentske populacije (kao i drugima u njihovoj okolini).

## **Studentski zbor Veterinarskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu – SZ VEF**

Studentski zbor Veterinarskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u trenutnom sastavu izglasan je na javnim izborima u akademskoj godini 2020./2021., a početkom akademske godine 2021./2022. aktivno počinje trenutni mandat u trajanju od dvije akademske godine. Kao i svaki drugi studentski zbor sastavnice i sveučilišta, SZ VEF je nestranačko, nepolitičko, neprofitno i nevladino udruženje studenata čiji je glavni cilj predstavljanje interesa studenata od čije su strane izabrani te osiguravanje adekvatne kvalitete studentskog života za sve studente sastavnice. SZ VEF broji osamnaest članova integriranog preddiplomskog i diplomskog te osam članova postdiplomskog studija, a trenutni predsjednik zbora je Jure Copic sa Antom Vidoševićem kao dopredsjednikom.

Glavno područje djelovanja SZ VEF odnosi se na tekuća događanja na pripadajućoj sastavnici kao što su predstavljanje studentskog tijela na fakultetskom vijeću, djelovanje kao direktni komunikacijski kanal između studentskog tijela i proširenog dekanskog kolegija, pitanja o pravima i obvezama studenata veterine na fakultetu, te organizacija primjerenih događanja na fakultetu i šire koji u rad uključuju studente fakulteta.

Za sada smo uspješno sudjelovali u organizaciji i izvedbi promotivno-preventivnog programa Zdravo sveučilište te međunarodnog sportsko - edukacijskog susreta biomedicinskih fakulteta „Humanijada“, čiju organizaciju preuzimamo iduće akademske godine. U tijeku je provedba integracije Veterinarskog fakulteta u projekt UNIZG Ciklus, čiji je cilj osigurati besplatne higijenske potrepštine za studentice i djelatnice fakulteta. Aktivno surađujemo sa studentskim udrugama sastavnice i podupiremo ih u realizaciji njihovih projekata i događaja, kao što su edukativna izložba „Reptilomanija+“ i slično. Nadamo se u ostatku našeg mandata sudjelovati dalje u trenutnim i sličnim projektima i osigurati sigurno, pravedno, edukativno i kvalitetno okruženje kako za studente veterine, tako i za ostale studente koji stupaju u suradnju s nama.

## 7. SAŽETAK

Zdravo sveučilište, preventivno-promotivni program Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu, u akademskoj je godini 2021./2022. u želji za promicanjem zdravih životnih navika i obrazovanjem svih studenata o toj temi okupilo brojne studentske udruge i sekcije kako bi organiziralo Studentske zdrave dane. Isti su se održali u dva navrata u dva grada: u zimskom semestru u Varaždinu, a u ljetnom semestru u Zagrebu, oba puta u trajanju od dva dana. U Varaždinu se održao okrugli stol na kojem su istaknuti stručnjaci raspravljali o mentalnom zdravlju mladih u vrijeme pandemije koronavirusa, dok su studenti organizirali i vodili radionice i pripremili štandove. U Zagrebu se uz radionice i brojne štandove uvela i sportska komponenta u obliku stolnog tenisa i pikada te vježbanja na otvorenom i sportske utrke koji su morali biti otkazani zbog nepovoljnih vremenskih uvjeta. Organizatori, volonteri i posjetitelji suglasni su da je ovaj projekt vrijedan ponavljanja.

**Ključne riječi:** zdravlje mladih, javno zdravstvo, prevencija, edukacija

## 8. SUMMARY

Zdravo sveučilište is a preventive-promotive educational public health program established by the Student Council of the University of Zagreb. Its main goal is preventing disease and promoting a healthy lifestyle amongst students through several public health projects. In 2021/2022 members of Zdravo sveučilište gathered numerous student associations and organized Student Health Days. The event was held twice: the first time in the winter semester in Varaždin, and the second time in the summer semester in Zagreb, both times in duration of two days.

In Varaždin, a roundtable was organized, during which experts discussed the influence of the COVID-19 pandemic on the mental health of students. Furthermore, students held multiple workshops and organized interesting stands with the goal of educating their fellow students about their health.

Ten faculties of the University of Zagreb participated in the organization of the event in Zagreb. In addition to lectures, workshops and interactive stands, sports events such as table tennis and darts were organized throughout the day.

Student Health Days is a project worth repeating and is one of the largest public health events for young people in the capital and beyond.

**Keywords:** public health, prevention, education, youth