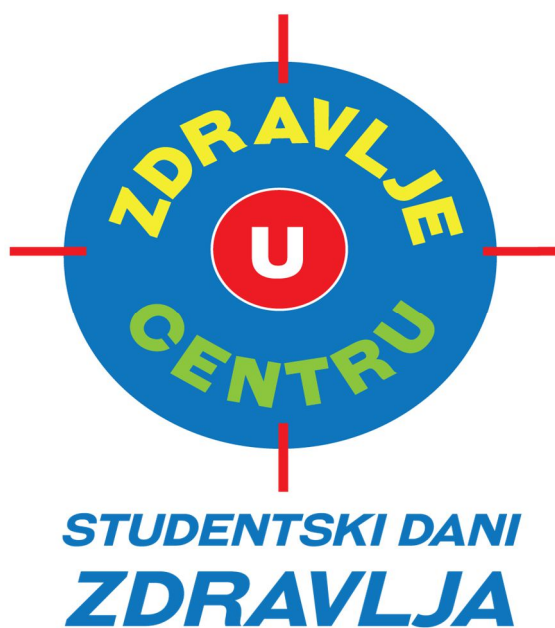


Studentski dani zdravlja – Zdravlje u centru

Prijava za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2018./2019. u kategoriji
(f) Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici



KAZALO

1. Studenti koji se prijavljuju
2. Uvod i opis projekta
3. Cilj
4. Sadržaj i provedba projekta
5. Ideja, početak i razvoj projekta
6. Sažetak
7. Summary

Zagreb, 2019.

1. STUDENTI KOJI SE PRIJAVLJUJU

Medicinski fakultet

Kristina Stamenković, Josip Antić, Dorian Karuc, Matea Janković, Deni Rkman, Tomislav Cigić, Laura Pavičić, Robert Marčec, Kristina Brozić, Nia Naletilić, Petra Jagarinec, Emanuel Brađašević

Stomatološki fakultet

Krešimir Domazet, Klara Dešković, Antonija Stojić

Farmaceutsko-biokemijski fakultet

Rebeka Svatić, Tea Sinožić, Bruno Rački

Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Josip Rešetar, Marija Soldo

Kineziološki fakultet

Petar Čuljak, Josipa Kovačević

2. UVOD I OPIS PROJEKTA

16. i 17. listopada 2018. organizirali smo Studentske dane zdravlja – Zdravlje u centru u Studentskom centru u sklopu Promotivno – preventivnog programa „Zdravo sveučilište“ Sveučilišta u Zagrebu. Na organiziranje projekta smo se odlučili potaknuti nedovoljnom razinom studentske zdravstvene zaštite i potrebom da educiramo studente i zainteresirane građana o njihovom zdravlju kako bi stekli praktične vještine i dobili potrebne informacije koje mogu upotrijebiti u svakodnevnom životu. Dolaskom brojnih studenata početkom akademske godine u grad Zagreb kao najveće akademsko središte u Hrvatskoj želja je pružiti im mogućnost da na jednom mjestu dobiju razne informacije o zdravlju, steknu određene praktične vještine koje im mogu pomoći te podignu svijest o važnosti brige za zdravlje. Preko Odbora za studentsku zdravstvenu zaštitu Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu okupili smo 5 sastavnica sveučilišta i njihove studente, studentske udruge i sekcije kako bismo zajedno predstavili ovu kompleksnu i široku temu – Medicinski, Farmaceutsko-biokemijski, Stomatološki, Prehrambeno-biotehnološki te Kineziološki fakultet. U trajanju od 2 dana, od 11:00 – 18:00, više od 100 volontera, studenata 5 fakulteta, studentskih udruuga i sekcija je na 9 različiti postaja predstavilo 9 različitih tema kojim smo educirali preko 2500 zainteresiranih studenata. Teme o kojima su studenti mogli čuti i naučiti: Volim osmijeh tvoj, Ljubav ide kroz želudac, Posloži kockice u glavi, Prva pomoć i oživljavanje, Kada lijek postaje droga?, Budi SEKSI, Prevencija je mRak, Bolje spriječiti nego liječiti te U zdravom tijelu, zdrav duh. Pamtljivim i zabavnim nazivima tema željeli smo dodatno zainteresirati studente i nastojati da im ostanu u sjećanju kako bi se mogli sjetiti na koji sve

način mogu pomoći sebi i doprinijeti svom zdravlju. Svaka tema je bila predstavljena u obliku postaje na kojoj su bili studenti s materijalima, opremom i edukativnim sadržajem. Studenti bi zatim išli od jedne do druge postaje gdje bi im se prezentirao sadržaj. Tu bi studenti mogli probati vježbati određenu praktičnu vještinu, naučiti nešto novo o svom zdravlju, obaviti orijentacijski pregled ili uzeti nešto od izloženog sadržaja što im može pomoći. Svaku temu studenti obrađuju već godinama na svojim matičnim fakultetima na različite načine te ih prenose kolegama i drugim zainteresiranim studentima. Ovim smo okupili sve te entuzijastične studente da zajedničkim nastupom na jednom mjestu sve to prenesemo našim kolegama na lokaciji koja je okupljalište studenata.

3. CILJ

Cilj nam je bio educirati studente o različitim aspektima zdravlja kako bi na vrijeme stekli pravilne životne navike i dobili potrebno znanje. U tom izrazito brzom, burnom i za neke stresnom periodu života studenti često zaborave misliti na sebe te je važno znati kako si mogu pomoći. Ulaganjem u sebe sada puno pomažu svom tijelu i duhu za budućnost i izazove koji su postavljeni pred njih. Na jednom mjestu su studenti imali priliku naučiti različite stvari vezane uz njihovo zdravlje. Time se dobiva cjelokupni presjek i sveobuhvatna slika zdravlja kako bi svi naučili različite, a bitne komponente. Upravo suradnjom 5 različitih fakulteta smo htjeli prikazati koliko je široka ova tema i koliko energije treba uložiti u ovakvu vrstu edukacije.

4. SADRŽAJ I PROVEDBA PROJEKTA

Ulaskom u Studentski centar studenti imaju na izbori 9 različitih postaja s 9 tema. Obilaze jednu po jednu učeći putem o različitim aspektima zdravlja - gledaju, uče, vježbaju, pitaju, informiraju se. Teme o kojima su studenti mogli čuti i naučiti:

1. „Volim osmijeh tvoj” - studenti Stomatološkog fakulteta su učili i prezentirali kako se brinuti o svojim zubima i kako održavati pravilnu higijenu usne šupljine. Na modelima su i praktično to prikazivali te su davali razne savjete. Zainteresirani studenti su imali priliku i sami probati kako se pravilno izvodi pranje zubi. Educirali su ih i o zdravim navikama koje koriste usnoj šupljini, kako održavati zube zdravima te što izbjegavati kako bi zubi bili zdravi.



2. „Ljubav ide kroz želudac” - u organizaciji studenata Medicinskog i Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta ponuđena su bila zdrava studentska jela te gotovi jelovnici za ukusne i zdrave obroke.



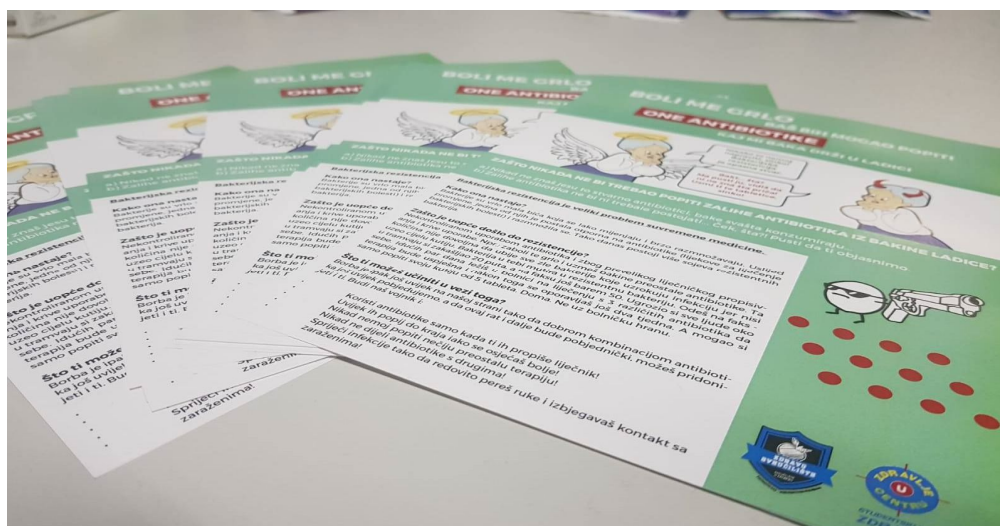
Studenti su imali priliku naučiti koje zdrave, a povoljne namirnice mogu koristiti u pripremi svojih jela, na što da obrate pažnju te koje je hrana dobra za pojedini aspekt zdravlja. Samo u ovu svrhu je izrađen i edukativni letak s praktičnim uputama kako pripremiti nekolicinu zdravih i zanimljivih jela.

3. Svakog dana sjedimo na fakultetu, na poslu, u prijevoznom sredstvu, u stanu, dok slobodno vrijeme na iskorištavamo dovoljno za tjelesnu aktivnost. U organizaciji studenata Kineziološkog fakulteta, na postaji „U zdravom tijelu, zdrav duh“, su studenti imali priliku naučiti kako jednostavno sami mogu izvoditi vježbe rastezanja i vježbe za leđa, kako vježbati bez utega, kako pravilno trenirati s utezima te su mogli dobiti razne savjete i preporuke. Osim redovitog vježbanja bitno je da je oni i pravilno. Osim toga, važno je znati i koje su vježbe za koje skupine mišića. Važno je biti i upoznat koje nam skupine mišića rade u pojedinim aktivnostima. Sve su to studenti imali priliku ovdje naučiti i isprobati.

4. „Posloži kockice u glavi“ – studenti Medicinskog fakulteta su nas educirali na koje se sve načine brinuti o svom mentalnom zdravlju i što sve spada pod mentalnu higijenu. Mogli smo saznati i gdje sve potražiti pomoć i kome se javiti za pitanja i probleme vezane uz mentalno zdravlje. Kroz zanimljivu igru studenti su učili različite činjenice o mentalnoj higijeni i kako sve sebi pomoći na ovom području.



5. „Kada lijek postaje droga?“ - studenti Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta, educirali nas o dodatcima prehrani, korištenju energetskih pića i pijenju kave. Kako sve lijekovi utječu na zdravlje i zbog čega je opasno pretjerano uzimanje lijekova smo saznali ovdje uz rješavanje zanimljivog kviza. Kroz edukativne letke izrađene za ovaj projekte studenti su imali priliku dodatno se educirati o ovoj temi.



6. „Prva pomoć i oživljavanje“ - Kako pružiti prvu pomoć? Kako možemo pomoći nekom? Studenti Medicinskog i Stomatološkog fakulteta su učili studente kako pružiti reanimaciju, kako koristiti defibrilator, kako prići nesrećenoj osobi i puno drugih korisnih vještina i informacija koje nam mogu pomoći u nevolji. Ova vrste edukacije je iznimno važna jer doslovno može u trenutku nekome pomoći, mogu je svi proći i usavršiti te cijelo društvo ima direktne koristi.



7. „Bolje spriječiti nego liječiti” – studenti Medicinskog fakulteta su obavljali opći pregled kao što su mjerenje krvnog tlaka i šećera. Studenti su učili i o navikama mogu pomoći u održavanju našeg zdravlja. Kardiovaskularne bolesti su česte u općoj populaciji i pravovremenom brigom o svom zdravlju može prevenirati jedan dio njih.



8. „Budi SEKSI” (Stvarno Educiran Kako Seks Izgleda) – studenti Medicinskog fakulteta su educirali o različitim spolno prenosivim bolestima, vrstama kontracepcija i ustanovama gdje potražiti pomoć. Studenti su imali priliku i dobiti različite materijale koji im mogu pomoći u zaštiti zdravlja. Educirani su i važnosti sigurnog spolnog odnosa i koji je sve utjecaj na dugoročno zdravlje.

9. Važno je biti informiran, informiran pravilno. „Prevenција je mRak”, u organizaciji studenata Medicine, je educirala studente o karcinomima s naglaskom na karcinom testisa, dojke i melanom, njihov rizičnim čimbenicima te kako voditi brigu o sebi. Na modelima su imali priliku naučiti kako obaviti samopregled i na što obratiti pažnju.



5. IDEJA, POČETAK I RAZVOJ PROJEKTA

Projekt Studentski dani zdravlja – Zdravlje u centru je rezultat višegodišnje aktivnosti na području brige o studentskom zdravlju. Kroz promotivno – preventivni program Zdravo sveučilište prvo smo krenuli s fizičkim aktivnostima kao oblikom praktičnog spoja vježbanja i edukacije. Trčanje kao oblik jednostavne brige o zdravlju uzeli smo kao primjer aktivne brige o sebi. Zatim smo krenuli s organiziranjem različitih predavanja i radionica na fakultetima, Studentskom centru te Studentskim domovima. Željeli smo studentima dovesti teme koje im mogu biti korisne i zanimljive iz područja biomedicine, prehrane i fizičke aktivnosti. Dolaženjem u njihovo okruženje ove teme im postaju dostupne, osvijeste da se imaju priliku jednostavno educirati o njima i time pomoći sebi. Predavanja i radionice koje smo organizirali su bili iz područje mentalnog zdravlja, oralne higijene, fizičke aktivnosti, zdrave prehrane, spolnog i reproduktivnog zdravlja te farmacije i biokemije. Spoj svega ovog je mogao dati studentima dojam koliko je zdravlje kompleksno i široko. Ovim onim dobivaju mogućnost da nauče praktične vještine i znanja koja im mogu pomoći kroz života. Preventivnim

djelovanjem i aktivnog brigom uvelike doprinose kvaliteti svog života. Uz to, podiže se i razine zdravstvene pismenosti koju smatramo uvelike važnom u životu jednog čovjeka. Upravo nas je cijeli naš rad potaknuo da organiziramo jedan centralni događaj gdje ćemo sve teme okupiti na jednom mjestu i time dati cjelokupni presjek zdravlja i priliku studentima da se sveobuhvatnije educiraju. Cijeli koncept promotivno-preventivnog programa Zdravo sveučilište u sklopu kojeg se organizira projekt možemo podijeliti na više razina:

1. Sa svojih oko 70.000 studenata Sveučilište u Zagrebu je nakon Zagreba, Splita, Rijeke i Osijeka peti „grad“ po broju "stanovnika" u Hrvatskoj te ako uzmemo u obzir dob i školsku spremu to je mlada i intelektualna snaga jedinstvena u Hrvatskoj.
2. Oko polovice ih je sa prebivalištem dok su ostali privremeni stanovnici Grada Zagreba, pri čemu jedan dio i njih ostane po završetku studija u Zagrebu
3. U Zagrebu studira ili je u studentskoj razmjeni i nekoliko tisuća stranih studenata
4. Studenti su ljudi u dobi kada se još uvijek stvaraju mnoga životna opredjeljenja kad sazrijevaju, razvijaju samostalnost i životne navike za cijeli život.
5. Analize pokazuju da prosječno vrijeme studiranja traje 6-7 godina za studente koji su upisali i završili preddiplomski i diplomski studij. U tom periodu zbog prirode studentskog načina života znatan broj studenata suočava se, barem povremeno s negativnim promjenama u njihovom zdravstvenom i psihofizičkom statusu.
6. Kroz edukaciju velikog broja studenata a budućih profesionalaca može se kroz godine značajno utjecati na podizanje svijesti o zdravlju u cijeloj našoj zajednici.
7. Studenti različitim svojim djelovanjem i aktivnošću doprinose studentskoj i cjelokupnoj zajednici te stječu nove vještine i socijalnu interakciju neophodnu za daljnji kvalitetni i zdravi život.

Razlozi za provođenje promotivno-preventivnoga programa „Zdravo sveučilište“ mogu se očitovati kroz:

- direktnu zdravstvenu dobrobit studenata,
- pozitivne učinke na uspješnost u studiranju te time i gospodarsku korist za Republiku Hrvatsku,
- utjecaje kroz edukaciju i na prevenciju bolesti i manji pobol kod svih građana Zagreba te povratkom završenih studenata i u cijeloj Republici Hrvatskoj

Glavni je cilj Programa je da studenti tijekom studija na Sveučilištu u Zagrebu očuvaju zdravlje te ga kroz dobivanje novih znanja, vještina te socijalne i kulturne interakcije i unaprijede. To zdravlje u

svojoj punini te znanje o zdravlju im po završetku studija daje temeljne preduvjete i spremnost na izazove koji ih očekuju u daljnjem životu te doprinosi zajednici u cjelini.

Neki od općih ciljeva su

- poboljšati brigu o zdravlju studenata te time učiniti Sveučilište u Zagrebu sigurnim i poželjnim mjestom za studiranje.
- proširiti dosadašnja izvrsna iskustva i akcije pojedinih sastavnica na cijelo Sveučilište te i izvan njega na grad Zagreb.
- na svim sastavnicama Sveučilišta pomoći osmišljavanje te provedbu proaktivnog i sustavnog pristupa zdravlju u njegovom najširem smislu.
- zajedničkom suradnjom na svim razinama doprinijeti poboljšanju zdravlja
- snažnije uključivanje i drugih čimbenika važnih u periodu studiranja a koji mogu utjecati na fizičko, psihičko ili duhovno zdravlje

6. SAŽETAK

16. i 17. listopada 2018. organizirani su Studentski dane zdravlja – Zdravlje u centru u Studentskom centru u sklopu Promotivno – preventivnog programa „Zdravo sveučilište“ Sveučilišta u Zagrebu. Potaknuti nedovoljnom razinom studentske zdravstvene zaštite i potrebom da educiramo studente o njihovom zdravlju, odlučili smo organizirati jedan središnji događaj o studentskom zdravlju. Cilj nam je bio educirati studente o različitim aspektima zdravlja kako bi na vrijeme stekli pravilne životne navike i dobili potrebno znanje. U projektu su sudjelovali studenti, studentske udruge i sekcije 5 sastavnica sveučilišta kako bismo zajedno predstavili ovu kompleksnu i široku temu – Medicinskog, Farmaceutsko-biokemijskog, Stomatološkog, Prehrambeno-biotehnološkog te Kineziološkog fakulteta. Na 9 različitih postaja predstavljeno je 9 različitih tema kojim su educirani studenti - Volim osmijeh tvoj, Ljubav ide kroz želudac, Posloži kockice u glavi, Prva pomoć i oživljavanje, Kada lijek postaje droga?, Budi SEKSI, Prevencija je mRak, Bolje spriječiti nego liječiti te U zdravom tijelu, zdrav duh. Projekt je rezultat višegodišnje aktivnosti na područje brige o studentskom zdravlju. Smatrajući zdravstvenu pismenost iznimno važnom za kvalitetu života ovakvom aktivnošću smo željeli studentima prenijeti praktične vještine i znanja za njihov život.

7. SUMMARY

On October 16 and 17, 2018, Students' health days - Health in center were organized at the Student Center within the University of Zagreb Promotional-preventive programme „Healthy University“. Encouraged by insufficient level of student health care and the need to educate students about their health, we decided to organize a central student health event. Our goal was to educate students about different aspects of health in order to gain proper life habits and acquire the necessary knowledge on time. The project involved students, student associations and sections of 5 faculties of the University of Zagreb to present this complex and wide topic – School of Medicine, Faculty of Pharmacy and Biochemistry, Dental Medicine Study, Faculty of Food Technology and Biotechnology and Faculty of Kinesiology. In order to educate students, we presented 9 different topics on 9 different stations - Love your smile, Love goes through the stomach, Connect dots, First aid and reanimation, When medicine becomes drug?, Be SEKSY, Prevention is COOL, Better prevent than cure and Healthy Body-Healthy mind. The project is the result of activities through several years in the field of student health care. Considering health literacy extremely important for quality of life with this kind of activity we wanted to present practical skills and knowledge to students that they can use in everyday life.