

Sveučilište u Zagrebu,

Farmaceutsko-biokemijski fakultet

Udruga studenata farmacije i medicinske biokemije

Hrvatske

Belec Dora

Benić Lucija

Čarapina Petra

Čunčić Ivan

Kolarić Marko

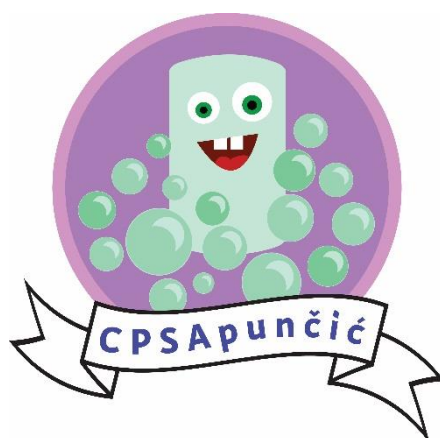
Pejaković Tajana Iva

Pokrovac Anita

Škrlec Marija

Vađunec Dalia

CPSApunčić



Zagreb, 2016.

Ovaj projekt osmislila je Udruga studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske te se provodi od strane članova iste. Pod mentorstvom prof. dr. sc. Jerke Dumić predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u ak. god. 2015./2016.

SAŽETAK:

Projekt „CPSApunčić“ obuhvaća niz javnozdravstvenih radionica i kampanja Udruge studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske (Croatian Pharmaceutical Students' Association- CPSA) usmjerenih na djecu predškolske dobi koji u fokus stavlja higijenu ruku kao temelj općeg zdravlja. Projekt je osmišljen kao niz jednosatnih radionica u kojima studenti volonteri iz Udruge skupinama od dvadesetak predškolske djece prezentiraju o važnosti pranja ruku i higijeni tijela općenito. Radionice se odvijaju u zagrebačkim vrtićima uz pristanak roditelja i nadležnih odgovornih osoba s kojima se prethodno provode detaljni dogovori.

U sklopu CPSApunčić radionica, djeci na pristupačan i zabavan način predstavljamo koncept higijene i njezinu ulogu u našim životima; objašnjavamo u kojim je prilikama potrebno prati ruke te zanimljivim demonstracijama pokazujemo pravilno pranje ruku. Na jednostavan način pričamo i o svijetu mikroorganizama o kojemu djeca znaju jako malo, a koji im je sam po sebi vrlo zanimljiv. Kroz niz interaktivnih igrica upoznajemo ih s posljedicama i pogodnostima ove jednostavne radnje koju odrasli obavljaju svaki dan. Osim navedenog, u sklopu programa predstavljamo i farmaciju, odnosno ljekarnike kao najdostupnije stručnjake u zdravstvenom sustavu, osobe kojima se i djeca i odrasli mogu obratiti u bilo kojem slučaju s potpunim povjerenjem.

Autor: Marko Kolarić, student pete godine farmacije

SUMMARY:

Project "CPSApunčić" comprises a set of public health campaigns organised by Croatian Pharmaceutical Students' Association (CPSA). It is designed for pre-school children and puts into the focus hand hygiene as a base of general health. The project is conceived as series of one-hour workshops in which our student volunteers present the importance of hand washing and body hygiene in general to groups of up to twenty pre-school children. The workshops take place in kindergartens in Zagreb region with the consent of parents and responsible personnel with whom, previously, detailed arrangements were made. In the workshops, the children are introduced to the concept of hygiene and its role in our lives in a simple and entertaining way. We explain to them in which occasions it is necessary to wash their hands and then perform small demonstrations that show the proper way of hand washing. In an easy and understandable way we also introduce them to the world of microorganisms, of which children usually do not know a lot, but they find it very interesting to discover. Through a series of interactive games, we teach children about the consequences and the benefits of these simple everyday actions. In addition, as part of the workshops, our student volunteers present pharmacists as the most accessible healthcare professionals, to whom both children and adults can turn to at any time with complete confidence.

Author: Marko Kolarić, fifth year student of pharmacy

SADRŽAJ:

UVOD	1
CILJ I SVRHA PROVEDBE	2
ZAČETAK IDEJE I PRVI KORACI	3
METODE RADA I PROGRAM RADIONICA	5
DOSADAŠNJI REZULTATI PROJEKTA	9
PLANOVI ZA BUDUĆNOST	12
ZAKLJUČAK	12

PRILOZI:

Letter of support from European Pharmaceutical Students' Association (EPSA)

Letter of support from International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF)

UVOD:

Aktivnosti u sklopu projekta CPSApunčić već gotovo godinu dana igraju važnu ulogu u opusu aktivnosti Udruge studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske unutar koje je projekt i nastao. Ovim ćemo putem nastojati detaljno predstaviti sve aspekte njegova postojanja te istaknuti važnost provođenja aktivnosti koje su mu svojstvene kod djece predškolske dobi. Za početak ćemo predstaviti Udrugu studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske, a potom i razloge zbog kojih se u Udruzi javila ideja za ovakvom vrstom projekta.

Udruga studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske udruga je koja svojim marljivim radom promiče edukaciju svojih članova studenata o temama unutar biomedicinske struke.

Radi se o nezavisnoj i neprofitnoj udruzi koja svojim zalaganjem već puna dva desetljeća zastupa interese studenata farmacije i medicinske biokemije na nacionalnoj i međunarodnoj razini. Isticanjem svjetskih dana u zdravstvu, objavljivanjem članaka na internetskoj stranici i u časopisu „Recipe“, službenom glasilu Udruge, svoje članove studente i širu javnost svakodnevno informira o temama, novostima, zanimljivostima, aktualnim izazovima i problemima u području biomedicinskih znanosti pa i šire. Osim projekta CPSApunčić, u sveukupnom opusu rada udruge valja istaknuti i organizaciju Nacionalnog kongresa studenata farmacije i medicinske biokemije, natjecanje u kliničkim i komunikacijskim vještinama te program razmjene studenata farmacije- SEP.

Unatoč činjenici da se projekt CPSApunčić bavi naizgled vrlo jednostavnom tematikom kao što je potreba za pranjem ruku, u Udruzi smatramo da se radi o vrlo važnoj temi. Kao farmaceuti, itekako smo svjesni kompleksnosti ove problematike jer ona i direktno i indirektno snažno utječe na javno zdravstvo u Republici Hrvatskoj i općenito.. Upravo iz tog razloga smatramo da se ona ni u kojem slučaju ne smije shvatiti olako te da trebamo učiniti sve što je u našoj moći kako bi se eventualne loše posljedice nepravilnog održavanja higijene po društvo minimalizirale. Predstavljanjem jednostavnih javnozdravstvenih koncepata kao što je koncept pranja ruku najmlađim članovima društva, ne samo da pružamo kvalitetnu edukaciju najmlađima, već putem njih šaljemo poruku i odraslima. Naime, pomno pazeći na način održavanja CPSApunčić radionica, temu nastojimo djeci učiniti zanimljivom, kako bi taj interes

dalje nastavili razvijati i implementirati i u svojim domovima . Vještine koje steknu uz pomoć naših volontera, u zapanjujuće su velikom broju hrvatskih kućanstava s malom djecom zanemarene, a upravo CPSPunčić radionice nude financijski nezahtjevno, brzo i učinkovito rješenje tog problema.

Razloga zašto se kao studenti farmacije i medicinske biokemije upuštamo u projekt ovakve vrste je mnogo. Prvi od njih je zasigurno moralna i profesionalna odgovornost prema društvu kojega smo dio. Činjenica je da se bavimo biomedicinskom strukom te se stoga moramo voditi etičkim načelima koja dolikuju društveno korisnoj domeni kojom se bavimo. Drugi je razlog sama priroda tematike kojom se projekt bavi, a koja je elaborirana u prijašnjim odlomcima. Treći je želja za radom s djecom, jer osim što se djecu može mnogo čemu podučiti, od njih se također može i mnogo toga naučiti. Jedan od razloga je i približavanje farmaceutske i medicinsko-biokemijske struke najmlađima . Savjetodavna uloga farmaceuta i medicinskog biokemičara oduvijek je bila prilično zanemaren aspekt našeg zdravstvenog sustava. Ovakvim akcijama možemo utjecati na kolektivni doživljaj struke koji nam do sad, barem kad se o ovom problemu radilo, nije često išao u prilog.

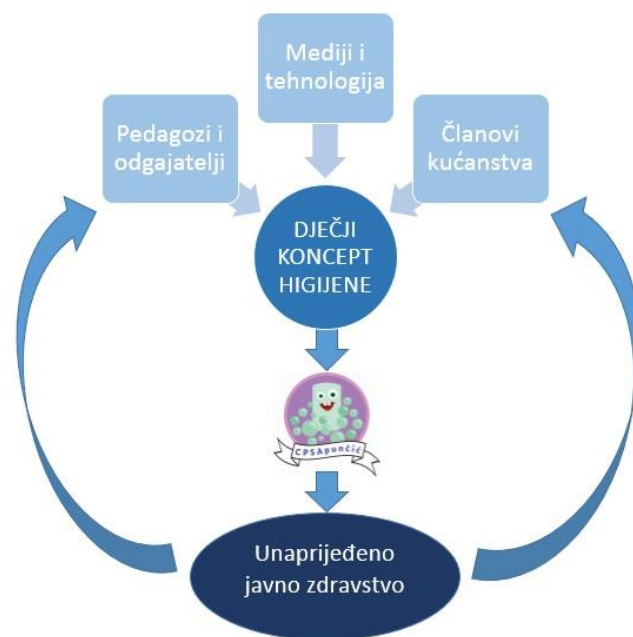
CILJ I SVRHA PROVEDBE:

Primarna je svrha projekta edukacija predškolske djece o važnosti higijene ruku i zdravih navika općenito. Kao budući zdravstveni radnici, svjesni smo da je pravilna i redovita higijena ruku najjednostavniji i najjeftiniji način sprječavanja širenja mnogih zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti nedovoljno čistim rukama. Ovakvom akcijom djecu učimo jednoj od temeljnih vrijednosti civilnog društva kakvog poznajemo i smatramo da u tome trebamo konstantno ustrajati. Osim navedenog, smatramo da je ovo jedinstvena prilika i za naše studente volontere koji kroz ovakav oblik interakcije s djecom stječu važna iskustva koja im mogu pomoći u daljnjem razvoju osobnosti i karijere te budućem ophođenju s najmlađim članovima društva.

Kratkoročni ciljevi projekta su podrazumijevali osposobljavanje studenata volontera koji sudjeluju u programu za rad s djecom i plasman samog projekta u vrtiće. Zbog posebnosti populacije kojom se projekt bavi tražili smo pristanak i prijedloge roditelja, odgajatelja, pedagoga i zdravstvenih voditelja u svakom od vrtića koji smo posjetili.

Pravi cilj koji je od samog početka projekta nit vodilja projekta jest putem njegovih radionica zaista učiniti razliku u javnozdravstvenom sustavu na području grada Zagreba smanjenjem incidencije bolesti koje se mogu širiti putem prljavih ruku.

Ono čemu težimo jest povećanje broja djece koja prolaze kroz program s dosadašnjih gotovo tisuću na barem trostruko veću brojku. Do sada su u programu sudjelovala četiri dječja vrtića, a do kraja ove godine očekujemo da ćemo taj broj utrostručiti. Osim toga, očekujemo i udvostručenje broja volontera s dosadašnjih 30 na gotovo 60 studenata. S obzirom na dosadašnja iskustva, smatramo da se u ovom slučaju radi o vrlo realističnim i dostižnim ciljevima te im pristupamo vrlo ozbiljno.



SLIKA 1. SHEMA KOJA PRIKAZUJE VAŽNOST PROJEKTA CPSAPUNČIĆ U DJEČJIM VRTIĆIMA

ZAČETAK IDEJE I PRVI KORACI:

Ideja za ovakvom vrstom projekta u Udruzi javila se prije otprilike godinu dana kada smo odlučili izaći iz okvira užeg akademskog interesa i posvetiti se općoj zajednici. Ono što nam je u cijelom projektu bila nit vodilja jest činjenica da kao farmaceuti rijetko imamo doticaj s djecom. U želji da to promijenimo, vrlo brzo smo došli na ideju o radionicama higijene ruku prilagođenima baš djeci. Ideja je iznimno dobro

prihvaćena od strane članova Udruge pa su logo projekta i preliminarni program radionica osmišljeni nedugo nakon same ideje.

Važno je napomenuti da su se u samom početku projektu CPSApunčić pridružili i naši nastavnici mikrobiologije i parazitologije izv. prof. dr. sc. Ivan Kosalec i izv. prof. dr. sc. Maja Šegvić Klarić te nastavnica sociologije i komunikacijskih vještina prof. dr. sc. Živka Juričić. Unatoč činjenici da kao studenti farmacije i medicinske biokemije o mikrobiologiji znamo puno, u dogovoru s njima održali smo i kratke edukativne sastanke za sve studente koji su u početnoj fazi željeli sudjelovati u programu. Tema ovih sastanaka bila je vezana uz mikrobiom kože, posebice ruku te osnove pedagoškog pristupa ovim temama.

U želji da što više obogatimo naše radionice odlučili smo se obratiti i sponzorima, a prvi koji je pozitivno odgovorio na naše molbe bila je „Saponia Osijek d.d.“. Prema našem idejnom rješenju Saponia nam je donirala male tekuće sapunčiče, posebno dizajnirane i osmišljene za ovaj projekt, koje smo dijelili u vrtićima svakom djetetu koje je prošlo kroz edukaciju. Suradnja s ovom domaćom tvrtkom od iznimne nam je važnosti te ju planiramo nastaviti i u budućnosti.



SLIKA 2. SAPUNČIĆI KOJE JE ZA POTREBE PROJEKTA DONIRALA TVRTKA „SAPONIA OSIJEK“

METODE RADA I PROGRAM RADIONICA:

1. Uvodni pozdrav i upoznavanje
2. Uvodna općenita pitanja:
 - Što je prljavština?
 - Kako i gdje sve možemo zaprljati ruke?
 - Zašto moramo prati ruke?
3. Priča o prljavštini i pranju ruku, prilagođena dječjoj dobi s mini poukom - na temelju koje djeci postavljamo daljnja pitanja
 - Kada se peru ruke?
 - Što koristimo kada peremo ruke?
 - Koliko dugo se peru ruke?
(Odgovore koje nam djeca daju bilježimo na ploči na koju lijepimo slike koje prikazuju dane odgovore. Unaprijed smo pripremili papire s infografikama dječjih odgovora)
 - Neke od situacija kada posebno trebamo paziti na higijenu su i razna stanja bolesti npr. obična prehlada ili gripa. Onog trenutka kad se zajedno s djecom dotaknemo ove teme, djeci objašnjavamo da stavljanje ruke na usta dok kišu ili kašlju, a potom i pranje tih istih ruku igra važnu ulogu u prevenciji ovih bolesti. Nadovezujući se na to, postavljamo dodatna pitanja vezana uz njihove doživljaje i iskustva s lijekovima. Pomno pratimo odgovore pazeći pritom da svako dijete izrazi svoje mišljenje ne ostavljajući nikoga sa strane, a potom im skrenemo pažnju na točne odgovore. Na ovaj način predstavljamo farmaceutsku struku i naglašavamo savjetodavnu ulogu farmaceuta kakvog moderno društvo poznaje.
4. Nakon uvodnog dijela i razgovora s djecom, demonstriramo im pojedinačno proces pravilnog pranja ruku posebno im skrećući pozornost na važnost pranja dlanova, prostora između prstiju, palaca te prostora ispod noktiju.

5. Cjelokupnu skupinu djece dijelimo na dvije manje skupine kako bismo se lakše zajedno mogli igrati, a potom i otići u kupaonicu gdje peremo ruke (podjela nije nužna, ona ovisi o veličini skupine).
- Prije odlaska u kupaonicu, djeci mažemo obje ruke kremom prikladnom dječjoj koži, a potom im u jednu ruku stavljamo malu količinu šljokica ili kakao praha.
 - Slijedi interaktivna igra u kojoj djeca svojom prljavom rukom primaju čistu ruku svojih prijatelja i tako čine krug.
 - Nakon što svi zajedno napravimo krug, odigramo zanimljivu igru ili otpjevamo pjesmicu, držeći se čitavo vrijeme za ruke. Nakon igrice i pjesme, predlažemo im da odvoje ruke i pogledaju je li im još uvijek jedna ruka čista. Cilj toga je kroz igru i zabavu ukazati na važnost pranja ruku svakog pojedinca jer se prljavština vrlo lako prenosi s prljavih ruku na one čiste.
 - Nakon igre svi zajedno idemo u kupaonicu gdje djeci kroz niz jednostavnih koraka pojedinačno pokazujemo kako se temeljito ruke peru i suše nakon pranja.
 - Nakon pranja ruku, vraćamo se u sobu za završne riječi.

Nakon prethodno opisanog edukacijskog dijela, zajedno s djecom izlazimo na dječje igralište u sklopu vrtića gdje na najzabavniji mogući način demonstriramo svu moć i mogućnosti sapunice. Naime, za potrebe projekta osmislili smo formulu pomoću koje možemo praviti velike balone od sapunice. Na ovaj način želimo djeci čitav doživljaj učiniti nezaboravnim, kako bi o radionici pričali i svojim ukućanima. Ovime nastojimo problematiku pranja ruku i održavanja higijene proširiti i van prvotnog kruga predškolske djece, potičući ih da naučeno koriste i prenose u svom svakodnevnom životu. Kako brojni vrtići koje smo posjetili imaju i tzv. grupe za potencijalno darovitu djecu, osmislili smo poseban program u kojemu smo kompletan program radionice preveli na engleski jezik. Prema našim dosadašnjim iskustvima, djeca u takvim grupama bez teškoća svladavaju jezičnu barijeru i potpuno normalno sudjeluju u programu.



SLIKA 3. IGRA PRENOŠENJA VALA KOJOM POKAZUJEMO NAČIN NA KOJI SE PRLJAVŠTINA PRENOSI S RUKE NA RUKU (DV JARUN)



SLIKA 4. ČITANJE PRIČE S TEMATIKOM VEZANOM UZ HIGIJENU RUKU (DV JARUN)



SLIKA 5. DEMONSTRACIJA PRAVILNOG PRANJA RUKU U SANITARNOM ČVORU VRTIĆA (DV JARUN)



SLIKA 6. DEMONSTRACIJA PRAVILNOG PRANJA RUKU U SANITARNOM ČVORU VRTIĆA (DV TREŠNJEVKA)



SLIKA 7. PRAVLJENJE VELIKIH BALONA OD SAPUNICE NA DJEČJEM IGRALIŠTU (DV PETAR PAN)

DOSADAŠNJI REZULTATI PROJEKTA:

Premda projekt nije star niti godinu dana, s ponosom možemo reći da je kroz edukaciju o higijeni ruku prošlo već gotovo tisuću djece. Do sada smo projekt proveli u 4 dječja vrtića. U svibnju 2015. posjetili smo DV Jarun u kojemu smo radili sa sedam vrtićkih skupina, a u siječnju 2016. u DV Trešnjevka imali smo priliku raditi u osam vrtićkih skupina. U travnju 2016. radionice smo odradili u tri skupine DV Petar Pan, a nedugo nakon toga u čak devet vrtićkih skupina DV Budućnost. Broj djece po jednoj skupini varirao je od vrtića do vrtića, ali u prosjeku su grupe bile sastavljene od dvadesetak djece.

Osim u samim vrtićima, u lipnju 2015. CPSApunčić je predstavljen i u sklopu Teddy Bear Hospital-a odnosno Bolnice za medvjediće koji se sad već tradicionalno svake godine održava na Zrinjvcu. Teddy Bear Hospital (ili skraćeno TBH) projekt je studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, udruge EMSA Zagreb, a vrhunac njegova obilježavanja očituje se kao dvodnevna javnozdravstvena kampanja

upućena najmlađima u samom centru grada Zagreba. Prošle godine, u organizaciji događaja na Zrinjercu po prvi put su aktivno sudjelovali i studenti CPSA-e koji su zajedno sa studentima EMSA-e provodili razne edukativne aktivnosti, a sve u svrhu popularizacije zdravstvenih radnika i znanosti općenito te umanjivanja straha od „bijelih kuta“ kod djece. Broj djece koji je u dva dana kampanje na Zrinjercu prošao kroz šatore teško je točno odrediti, no prema dostupnim podacima zaključujemo da se da se radi o broju od gotovo petsto djece.

Osim Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta, kvalitetu projekta prepoznala je i farmaceutska struka pa tako već neko vrijeme imamo potporu Hrvatskog farmaceutskog društva i Hrvatske ljekarničke komore. U realizaciji radionica nam se pridružuju i magistri farmacije što bitno pridonosi kvaliteti istih. Bitno je naglasiti da ovaj projekt ima važnu ulogu u sveukupnom radu Udruge pa nam priznanje ovih dviju velikih hrvatskih farmaceutskih organizacija itekako puno znači - kako za sudbinu samog projekta tako i za budućnost struke.

Osim na nacionalnoj razini, projekt je poznat i u međunarodnom okvirima. Naime, projekt CPSA-punčić prvi je projekt ovakve vrste u svijetu studenata farmacije te je zbog toga već u samom početku privukao pozornost i svjetske organizacije studenata farmacije (IPSF-a) i europske inačice iste (EPSA-e). Ove su organizacije u nekoliko slučajeva, u svojim redovnim mjesečnim publikacijama kao što su „IPSF Newsletter“ i „EPSA Blog“ pisali o iznimnoj važnosti izvođenja ovakve vrste programa, ističući njegovu originalnost i razrađenost.



SLIKA 8. ŠATORI POSTAVLJENI U PARKU ZRINJEVAC U SKLOPU PROJEKTA TBH (SVIBANJ 2015.)



SLIKA 9. INTERAKTIVNE RADIONICE CPSAPUNČIČA U PARKU ZRINJEVAC U SKLOPU TBH (SVIBANJ 2015.)

PLANOVI ZA BUDUĆNOST:

Budući da je CPSApunčić projekt koji ima ogroman potencijal za svoje širenje, u Udruzi neprestano radimo na njegovom unaprijeđenju i poboljšanju.

Kao dokaz da projekt nastojimo podignuti na višu razinu idu i prijave na natječaje za dobivanje materijalnih sredstava na koje smo se do sada prijavili. U veljači ove godine CPSApunčić smo prijavili na DM-ov (Drogerie Markt Hrvatska d.o.o.) natječaj pod nazivom „Jer sve smo to MI“, a u travnju smo se također prijavili i na Natječaj za dodjelu financijskih sredstava Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu. Za sada možemo potvrditi da je naš projekt ušao u uži izbor na DM-ovom natječaju što nam otvara mogućnosti za širenje projekta van granica Grada Zagreba i njegovih vrtića. Rezultate oba natječaja saznat ćemo sredinom svibnja, a želimo naglasiti da svaki od njih može bitno potpomoći kvaliteti realizacije daljnjih radionica.

Najveći i najambiciozniji plan za budućnost nam je uključivanje što većeg broja vrtića odnosno djece u edukacijski program koji promoviramo kako bi naš utjecaj na javno zdravlje bio što veći, a pozitivne promjene što uočljivije i mjerljivije. Posebnu pozornost planiramo usmjeriti i na regrutaciju novih volontera, posebice magistara farmacije koji bi radili na projektu. Upravo nam magistri farmacije koji rade u javnim ljekarnama nude mogućnost selidbe projekta iz dječjih vrtića u te iste ljekarne, a to bi uvelike pomoglo prenošenju ovog znanja na širu populaciju.

ZAKLJUČAK:

Otkako je prije gotovo godinu dana projekt CPSApunčić započeo sa svojim radom, entuzijazam u Udruzi u vezi njega ne jenjava. Brojna iskustva koja smo stekli u neprestanom radu s djecom dala su nam priliku da se upoznamo s pravim životnim situacijama i konkretnim pitanjima vezanima uz farmaceutsku i medicinsko-biokemijsku struku. Pozitivne povratne informacije koje smo do sada u posjećenim vrtićima dobili najbolji su pokazatelj njegove prave vrijednosti. Stjecanje rutine pranja ruku u najranijoj dječjoj dobi zaista je važna životna navika te smatramo da na njenoj implementaciji trebamo ustrajati od najmanjih nogu. Lat. *magister* znači učitelj. Biti magistar farmacije znači biti učitelj o zdravlju, a biti učitelj znači i biti učenik. Projekt

CPSApunčič zasigurno je projekt koji nam to omogućuje i zbog toga kanimo marljivo nastaviti s njegovom provedbom.