



GRAD GOSPIĆ

OKRENI LIST

UP.02.2.1.04.0011

Voditelj projekta
Nikolina Tonković Čorak, struč.spec.oec.

Gospić,
20. siječnja 2021.g.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vrijednost projekta

263.618,19 kn

Projekt u 100 % iznosu financiran sredstvima Europskog socijalnog fonda.

RAZDOBLJE PROVEDBE:

18 mjeseci

23.07.2019.-23.01.2021.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Ugovor sklopljen sa
Ministarstvom zdravstva /PT1/
i Hrvatskim zavodom za
zapošljavanje /PT2/



CILJ PROJEKTA:

povećati znanja i jačati svijest svih stanovnika na području Gospića o promociji zdravlja i prevenciji bolesti kroz poticanje zdravih navika i promicanje važnosti prevencije bolesti



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PROVEDENE PROJEKTNE AKTIVNOSTI:

- 22 edukacije o promociji zdravlja i prevenciji bolesti
- 3 dana održani preventivni pregledi u mobilnom mamografu
- 5 dana održani preventivni pregledi razine masnoće i šećera u krvi i razine krvnog tlaka
- 1 dan održan preventivni pregled zdravlja jetre
- dostavljeno 5953 edukativnih letaka kućanstvima na području Gospića
- podijeljeno 250 edukativnih letaka zaposlenim djelatnicima u zainteresiranim ustanovama



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PROMIDŽBA I VIDLJIVOST

- emitirano 110 reklamnih radio spotova;
- postavljena 3 city light plakata sa elementima vidljivosti;
- izrađen Instagram okvir sa elementima vidljivosti;
- izrađeno 500 kemijskih olovaka i kapa sa elementima vidljivosti;
- održana početna i završna konferencija.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Kako prevladati strah od preventivnih pregleda

prof. psih. Kristina Manestar

Strah od odlaska liječniku povećava rizik za zdravlje i ometa otkrivanje bolesti u ranoj fazi



Edukacija o zdravlju vida i očnog tlaka

dr. Tatjana Ilievska - Korečić, spec. oftamologije

Nakon navršenih 40. godina života svi bi trebali preventivno prekontrolirati očni tlak i učiniti pregled vidnog živca.

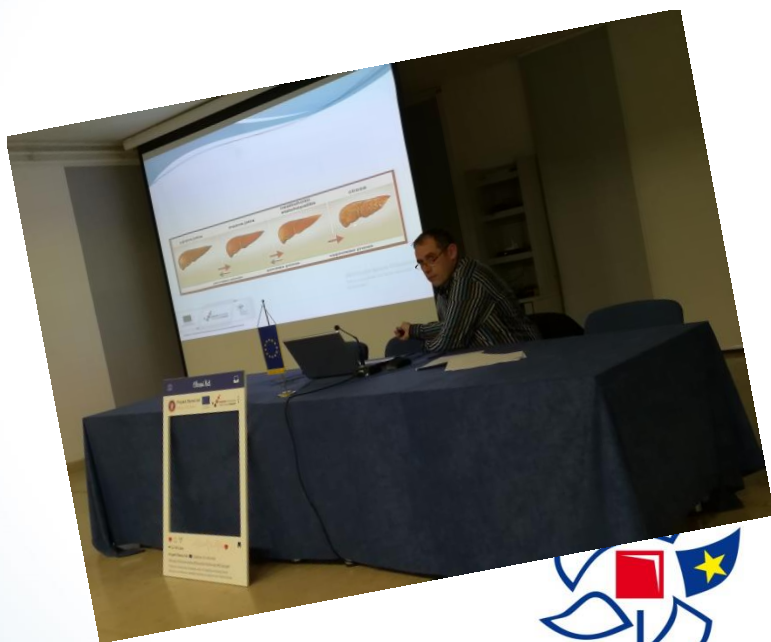


Edukacija o zdravlju jetre

dr. Anton Ratković, spec. interne medicine

Jetra jedini organ koji se može regenerirati

Jetra je „tih organ“, ne buni se, pa je uglavnom zanemarujemo dok nešto ozbiljno ne pođe po zlu.



Edukacija o mjerama idealne tjelesne težine prihvatljive za zdravlje

dr. Ivanka Krmpotić, spec. interne medicine, subspec. endokrinolog-dijabetolog

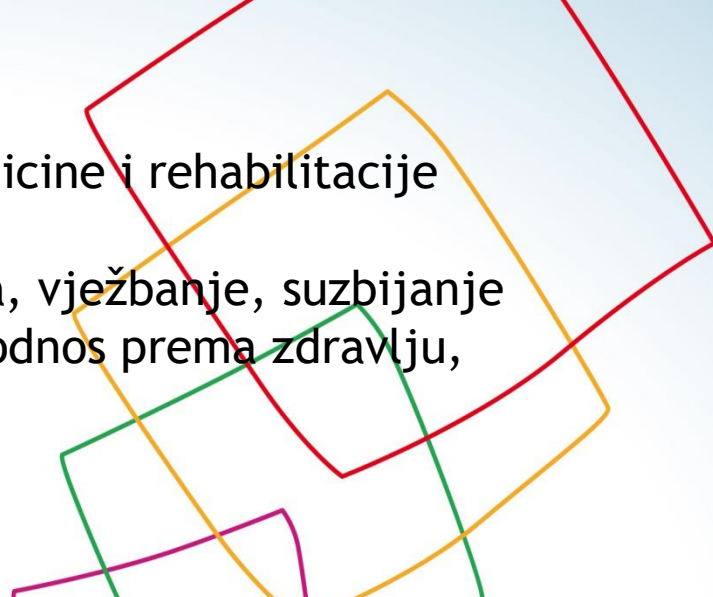
Prekomjerna tjelesna težina dovodi do rizika za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2, bolesti dišnog sustava, tumora, mentalnih poremećaja, bolesti probavnog sustava te bolesti sustava za kretanje pa i zarazne bolesti koja je ovih dana prisutna kod nas - COVIDa 19.



Edukacija o artritisu

dr.med. Antonija Stilinović, spec. fizikalne medicine i rehabilitacije

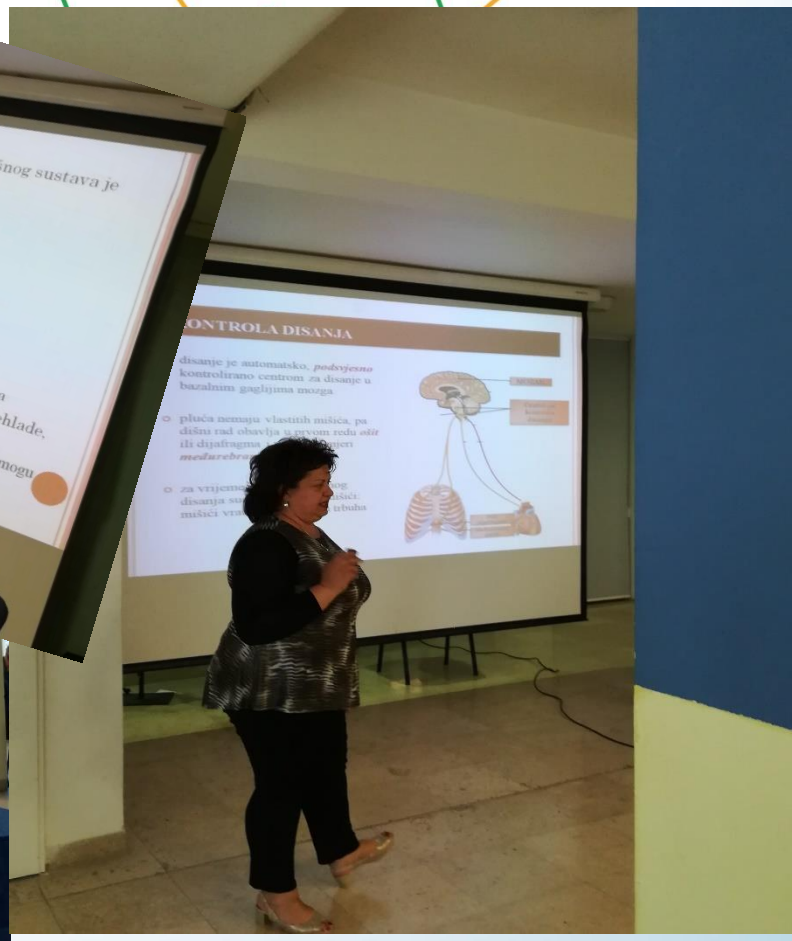
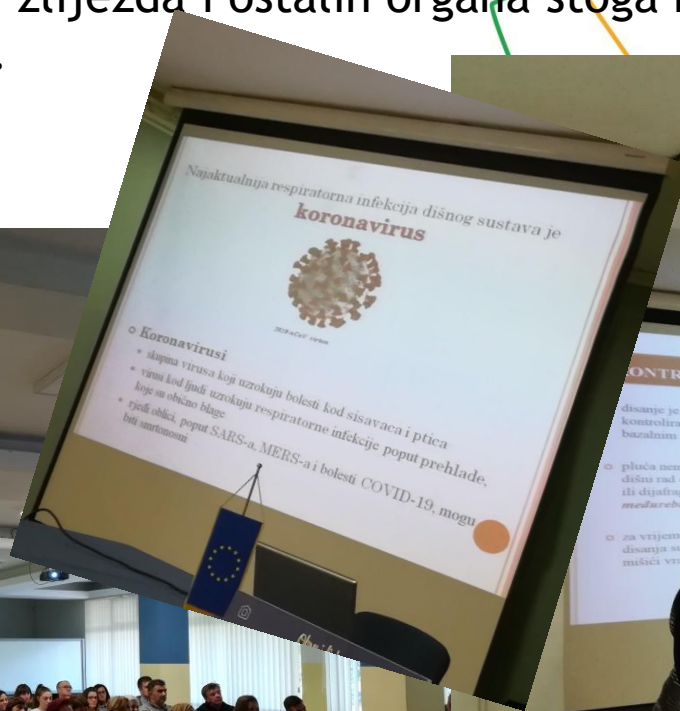
Osnove u borbi sa artritisom su zaštita zglobova, vježbanje, suzbijanje bolova, pažljiva ishrana i najvažnije pozitivan odnos prema zdravlju, očuvanje zdravlja i prevencija bolesti.



Edukacija o bolesti dišnog sustava i alergije

mr. Sandra Čubelić, dr. med. spec. pedijatrije

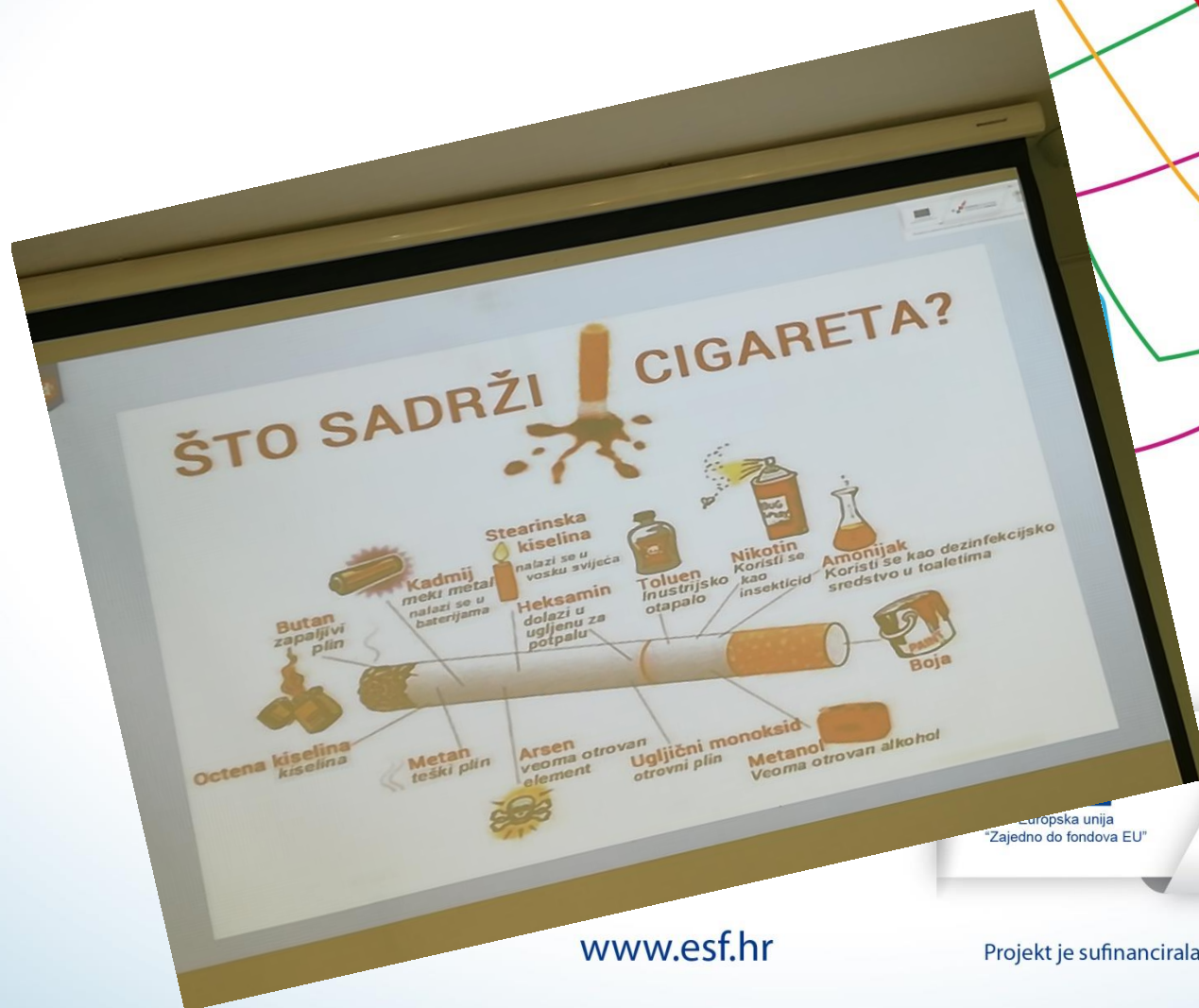
Bez disanja ne možemo živjeti a prevencija i očuvanje dišnog sustava uz brojna druga pravila na prvo mjesto postavlja zabranu pušenja. Bez hrane možemo preživjeti tjednima, bez vode danima, a bez kisika samo nekoliko minuta. Kisik je najvažnija hranjiva tvar za naš organizam; bitan je za pravilno funkcioniranje mozga, živčanog sustava, žlijezda i ostalih organa stoga na dišne organe treba iznimno paziti i čuvati ih.



Edukacija o sprječavanja ovisnosti o nikotinu

prof. psih. Kristina Manestar

Svaka peta smrt u Hrvatskoj je povezana sa nikotinom!



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

 **EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**

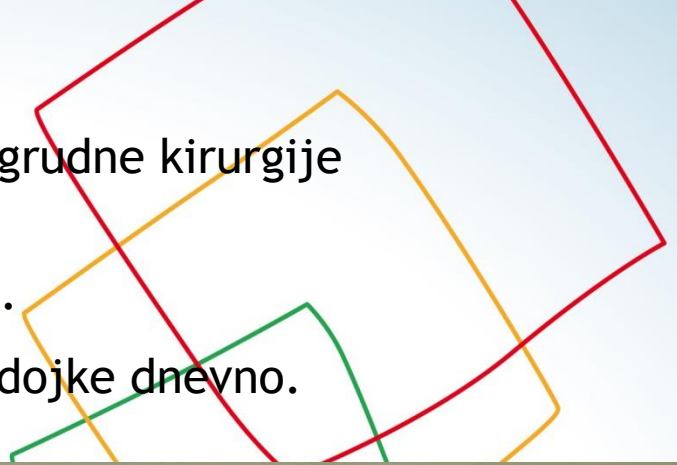
 **UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI**

Edukacija o prevenciji raka dojke

prim. Suad Gačo, dr.med. spec. opće kirurgije i grudne kirurgije

Prevenција i samopregled su od iznimne važnosti.

U Hrvatskoj se otkrije šest novih slučajeva raka dojke dnevno.

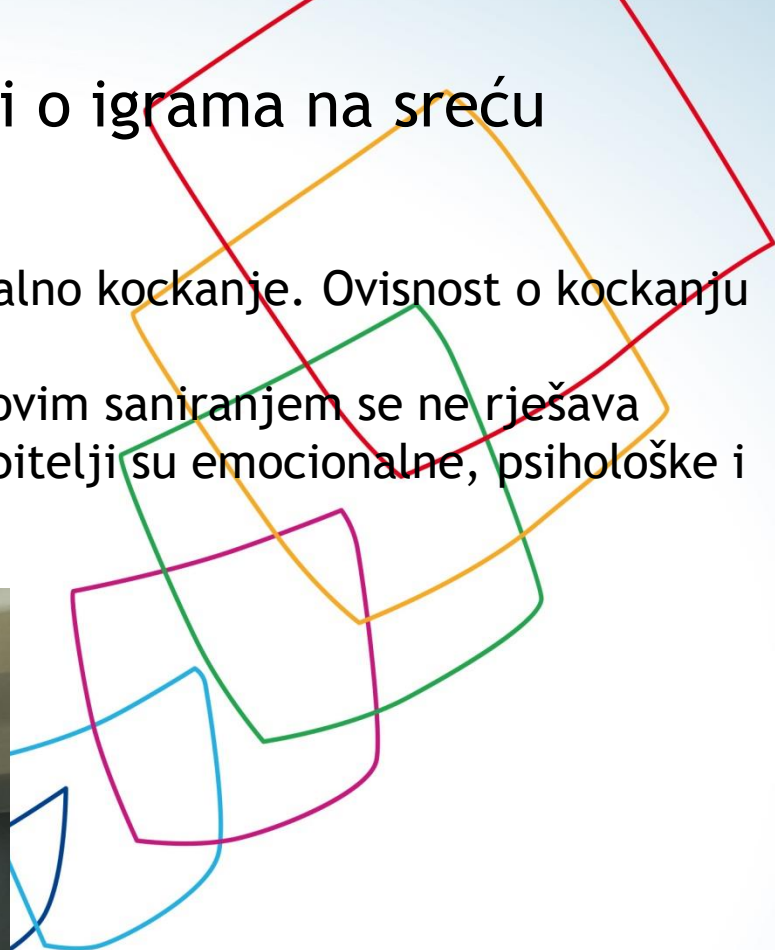


Edukacija o sprječavanja ovisnosti o igrama na sreću

prof. psih. Kristina Manestar

Potrebno je razlikovati društveno i profesionalno kockanje. Ovisnost o kockanju je 1980. godine i službeno postala bolest.

Financijski dugovi su simptom bolesti, a njihovim saniranjem se ne rješava ovisnost o kockanju. Posljedice na članove obitelji su emocionalne, psihološke i financijske.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Edukacija o bipolarnom poremećaju

prof. psih. Kristina Manestar i dr. med. Marko Kraljević, spec. psihijatar

BAP je rezultat međudjelovanja bioloških, socijalnih i psiholoških faktora.

Osobe s bipolarnim poremećajem koje su na redovnoj terapiji mogu normalno funkcionirati i biti produktivni članovi društva.



Edukacija o sprječavanju ovisnosti o kupovini

prof. psih. Kristina Manestar

Ovisnost o kupovini ne smije se podcijeniti, za vrijeme kupovine oslobađaju se hormoni sreće pa se trenutno osoba osjeća bolje.

Oniomanija je nekontrolirana kupnja i odnosi se na kompulzivnu zanesenost kupovanjem radi ublažavanja psihičkog stanja u kojem se osoba nalazi.



Edukacija o kardiovaskularnim bolestima

dr. med. Ivan Sesar spec. inter. med. subspec. kardiolog

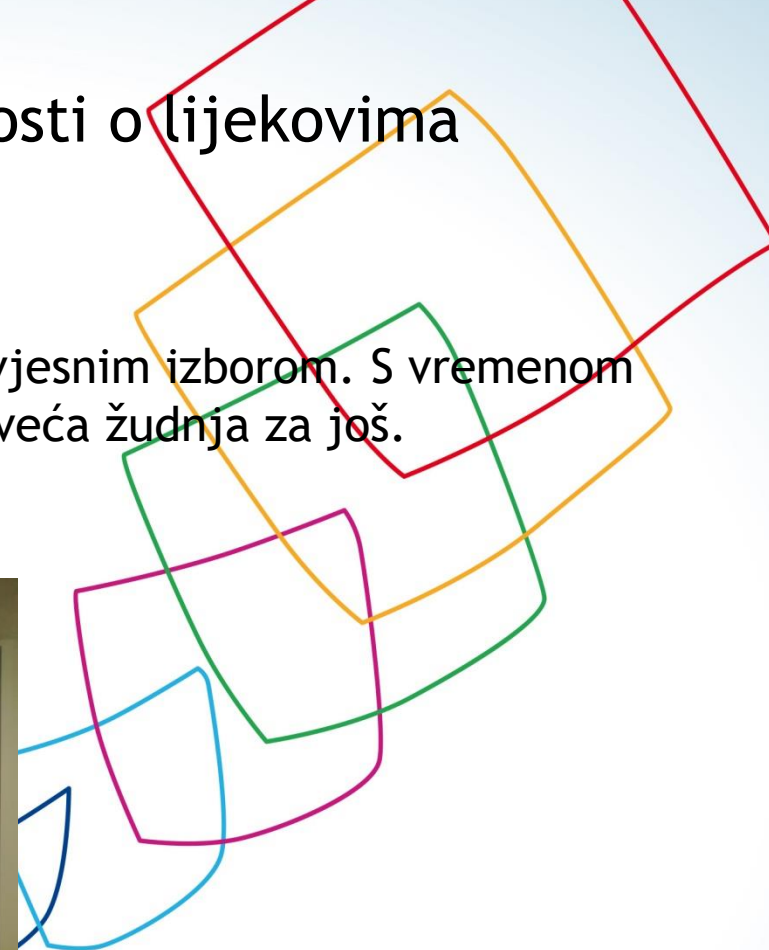


Edukacija o sprječavanju ovisnosti o lijekovima

prof. psih. Kristina Manestar

Treća po redu ovisnost u RH

Ovisnost o lijekovima većinom započne svjesnim izborom. S vremenom samokontrola postaje slabija i javlja sve veća žudnja za još.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Edukacija o sprječavanju ovisnosti o alkoholu

prof. psih. Kristina Manestar

Ovisnost o alkoholu je najčešća bolest ovisnosti s teškim zdravstvenim, obiteljskim, radnim i socijalnim posljedicama. Zahvaća sve ljude bez obzira na dob, spol, obrazovanje ili socijalni status. Prema podacima čak 10.000 stanovnika u Ličko-senjskoj županiji svakodnevno se opija, dok 267.250 ljudi u RH najmanje 4 puta dnevno pije alkohol.

Zanimljiva informacija je da bezalkoholna pića sadrže 0,5 % alkohola.

Pojednostavljeno rečeno uvijek treba imati na umu da je mozak masno tkivo koje alkohol otapa.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Edukacija o HPV-u

dr. med. Darko Gusić, spec. ginekologije i porodništva

Od HPV-a prosječno godišnje u Republici Hrvatskoj umre 150 žena



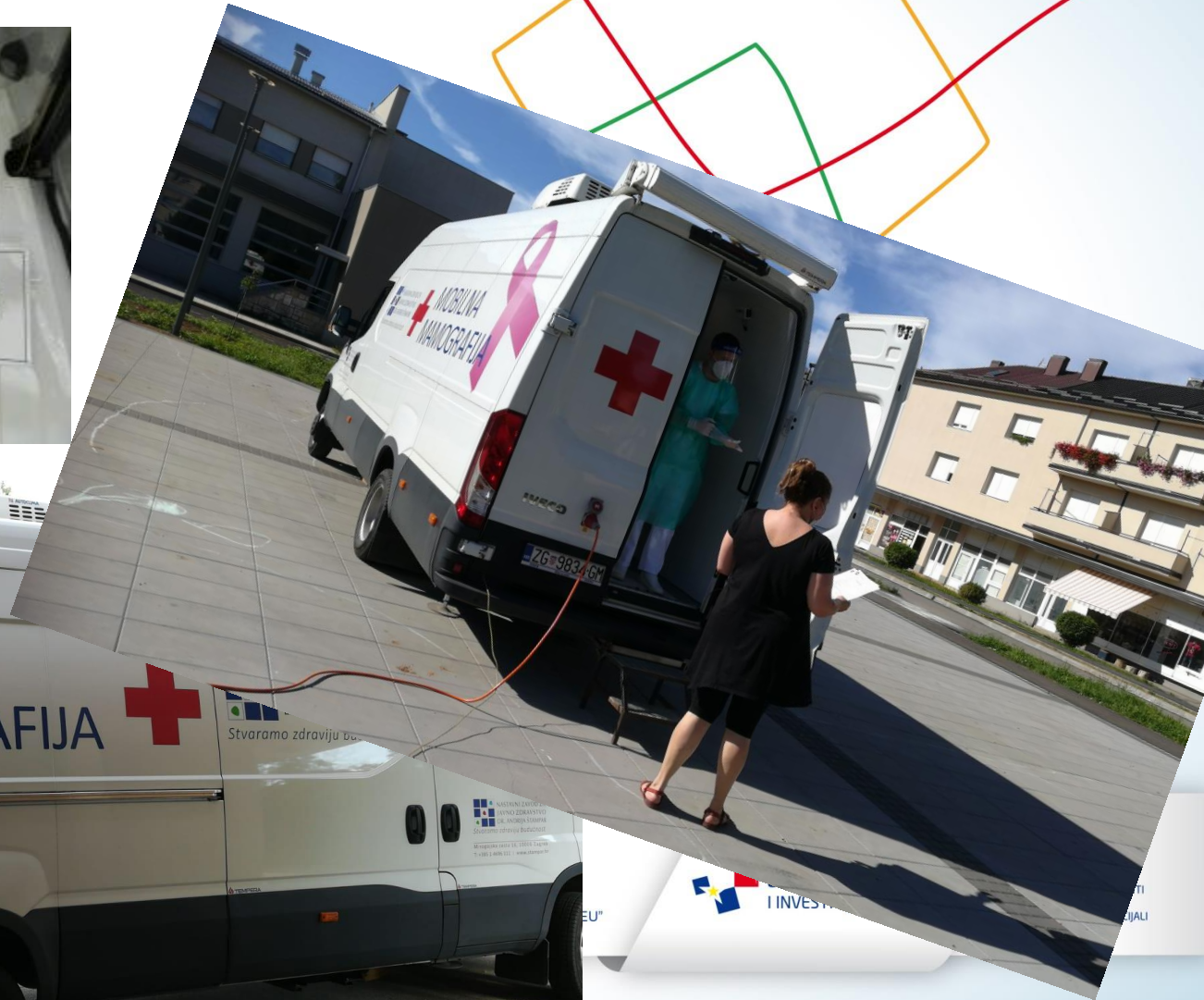
Edukacija o sprječavanju ovisnosti o internetu, mobitelu i video igrama

prof. psih. Kristina Manestar



PREVENTIVNI PREGLEDI RANOG OTKRIVANJA RAKA DOJKE PUTEM MOBILNOG MAMOGRafa

ODRŽANI 3 DANA, PREGLEDANA 71 ZAINTERESIRANA ŽENA



financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



PREVENTIVNI PREGLEDI RAZINE KRVNOG TLAKA, ŠEĆERA I MASNOĆE U KRVI ODRŽANI 5 DANA, PREGLEDANO 110 ZAINTERESIRANIH SUGRAĐANKI I SUGRAĐANA





ancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.







Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

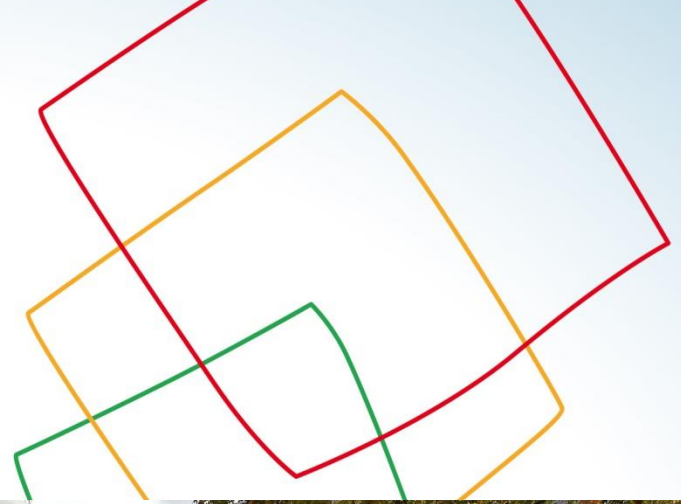
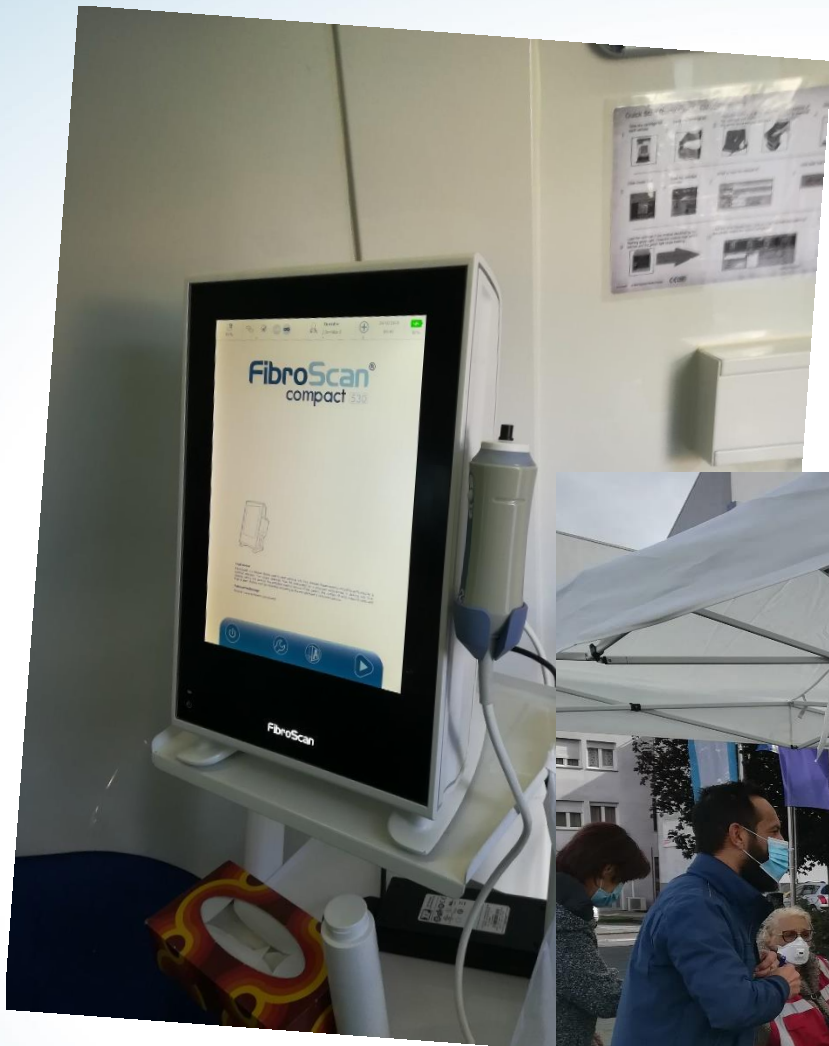
www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PREVENTIVNI PREGLED ZDRAVLJA JETRE

ODRŽAN 1 DAN, PREGLEDANO 40 ZAJNTERESIRANIH SUGRAĐANKI I SUGRAĐANA





5953 edukativnih letaka na temu promocije zdravlja i prevencije bolesti dostavljeno kućanstvima



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

250 edukativnih letaka na temu tjelovježbe na radnom mjestu dostavljeno djelatnicima koji većinu radnog vremena provode u sjedećem položaju



www.esf.hr

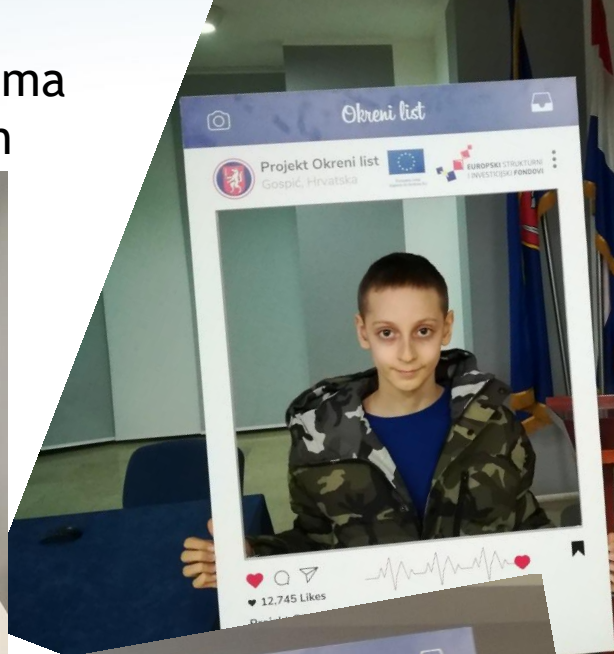


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

3 city light plakata s elementima vidljivosti projekta postavljena



Instagram okvir s elementima vidljivosti projekta izrađen





ESF



Kemijske olovke i kape s elementima vidljivosti projekta izrađene



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Plakati s elementima vidljivosti projekta



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI


Europska unija
"Zajedno do fondova EU"


EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi


UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

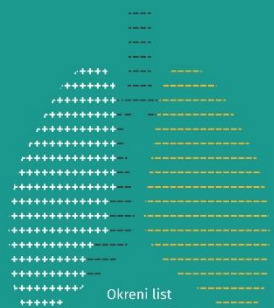
www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI

EDUKACIJA O **bolestima** DIŠNOG SUSTAVA I **alergije**

Predavač:
Mr. Sandra Čubelić, dr. med. spec. pedijatrije



Okreni list
Grad Gospić
19. ožujka 2020.
četvrtak, 17:30 sati
Budačka 12
KIC Gospić



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Edukacija o prevenciji raka dojke

Promocija zdravlja
i prevencija bolesti

Predavač: prim. Suad Gačić
dr. med. spec. opće kirurgije
i grudne kirurgije
četvrtak, 17:30h
17. rujna 2020.
Budačka 12
KIC Gospić

Educirajmo se o zdravlju uz
Grad Gospić i projekt „Okreni list“

Promocija zdravlja i prevencija bolesti

GRAD GOSPIĆ i
projekt „OKRENI LIST“

Edukacija o sprječavanju
ovisnosti o kupovini

“SRIJEDOM
o zdravlju”

Predavač: Kristina Manestar, prof. psih.
početak: 9. listopada 2020. – srijeda
17:30 sati, KIC Gospić, Budačka 12

PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI

Grad Gospić i
projekt „Okreni list“

Srijedom o zdravlju

Poziv na:

EDUKACIJU O HPV-U

Predavač:
dr. med. Darko Gusić,
spec. ginekologije i porodništva

08. srpnja 2020. – srijeda
početak 17,30 sati, KIC Gospić



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Organizacija radionice je sufinancirana u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014. - 2020. iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj ovog fiksnog materijala uključuje je odgovornost Grada Gospića.

PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI

Srijedom o zdravlju

Poziv na:
EDUKACIJU O
SPRJEČAVANJU
OVISNOSTI O
LIJEKOVIMA

Predavač:
Kristina Manestar, prof. psih.

15. srpnja 2020. – srijeda
s početkom u 17.30 sati
KIC - Gospić

EDUKACIJA O SPRJEČAVANJU OVISNOSTI O ALKOHOLU

PROMOCIJA ZDRAVLJA
I PREVENCIJA BOLESTI

24. LIPNJA 2020.
SRIJEDA, 17:30 H
GRAD GOSPIĆ
OKRENI LIST
BUDAČKA 12
KIC GOSPIĆ

PREDAVAČ:
PROF. IPSIH.
KRISTINA MANESTAR

SRIJEDOM
O ZDRAVLJU
UZ GRAD GOSPIĆ
I PROJEKT „OKRENI LIST“

ORGANIZACIJA RADIONICE JE SUFINANCIRANA U OKVIRU OPERATIVNOG PROGRAMA UČINKOVITI Ljudski potencijali 2014. - 2020. iz EUROPSKOG SOCIJALNOG FONDA.
PROJEKT JE SUFINANCIRAN IZ EUROSOPSKOG SOCIJALNOG FONDA, SADRŽAJ OVOG FIKSNOG MATERIJALA UKLJUČUJE JE ODGOVORNOST GRADA GOSPIĆA

Održane početna i završna konferencija



Evropska unija iz Evropskog socijalnog fonda.

Projektni tim:

Nikolina Jelača

Anita Prpić Delač

Nikolina Tonković Čorak



ESF | UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI


Europska unija
"Zajedno do fondova EU"


EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI


UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Hvala svima koji su sudjelovali na nesebičnoj pomoći u provedbi projekta.

GRAD GOSPIĆ



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.