

PRIJAVA PLANA TRAJNOG USAVRŠAVANJA ZA MEDICINSKE SESTRE

NAZIV USTANOVE:		Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar			
ADRESA:		Mirogojska 16			
TELEFON:	01/ 469 - 111	Fax:	01/ 6414 - 006	e-mail:	cecilija.rotim@stampar.hr / uprava@stampar.hr
DATUM	NAZIV TEME	OPIS		PREDAVAČ (VODITELJ)	MJESTO ODRŽAVANJA
30.1. 2019. u 12:00h	Učestalost refrakcijskih anomalija učenika 3. razreda osnovnih škola	Skrining vida na boje je kraći pregled kojim tragamo za određenom bolesti u populaciji. Budući da su poremećaji vida vrlo česti u školskoj dobi, između redovitih sistematskih pregleda u 3 razredu Osnovne škole provjeravamo oštrinu vida i vid na boje. Oštrina vida odnosi se na jasnoću vida. Vidna oštrina je temeljni pokazatelj funkcije oka. Kod skrininga vida koristimo Snellenovu tablicu za oštrinu vida i Ishihara test za raspoznavanje boja. Ishihara se sastoji od 38 slika, ali se tijekom pregleda koristi između 14 – 24 slika. Standardna definicija normalne oštine vida (6/6) jest sposobnost oka da jasno vidi i razluči dvije točke odvojene kutem od jedne lučne minute. Izrazi 6/6 dobiveni su od objekata standardizirane veličine koje „osoba normalnog vida“ vidi na određenoj udaljenosti. Svrha skrininga vida je smanjiti prevalenciju ambliopije i usmjeriti rizičnu populaciju na cjelovit oftalmološki pregled. Izvori podataka ovog istraživanja su podaci terenskih skrininga vida i vid na boje četiri generacija trećih razreda Osnovnih škola. Broj djece s problemima vida u stalnom je porastu. Još prije desetak godina medicinska je literatura navodila da svako dvadeseto dijete ima problema s vidom. Danas je stanje mnogo ozbiljnije. Rano liječenje, odnosno dobra prevencija koja se provodi u najranijoj dobi, ako se ne liječi može za sobom povući i psihološke smetnje kod djece (depresija, anksioznost...), promjene ponašanja u školi, uspjeh u školi... Rano otkrivanje problema i pravilan odabir pomagala tijekom faze učenja znatno olakšava život i razvoj djeteta.		Aida Slijepčević, prvostupnica sestrinstva Enida Sičaja, prvostupnica sestrinstva	NZZJZ Dr. Andrija Štampar

27.3.2019. u 12:00h	Škola nepušenja, psihoterepijsko- edukativni model	Pravodobnom spoznajom o postojanju nedostatka, osoba se pravilno usmjeruje kroz život, uči se nositi s nedostatkom i razvijati ostale sposobnosti i vještine. Pušenje duhana danas smatramo jednim od značajnijih čimbenika rizika za zdravlje. Pušenje svake godine u svijetu ubija približno šest milijuna ljudi, a među njima više od 600.000 nepušača umire od posljedica pasivnog pušenja. U Republici Hrvatskoj svake godine umre više od 9 000 ljudi. Koliko će osoba biti uspješna u prestanku pušenja ovisi o motivaciji za prestanak, o stupnju ovisnosti o cigaretama, kao i o podršci koju prima tijekom odvikavanja od pušenja. Škola nepušenja zasniva se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja. Temeljni program škole traje pet dana, a u okviru tog uvodnog programa nastoji se pomoći polaznicima da prestanu pušiti. Nakon tog prvog tjedna polaznici škole okupljaju se nakon tjedna po završetku škole potom nakon mjesec dana i ponovno nakon tri mjeseca, u „grupu podrške” u kojoj razmjenjuju svoja iskustva, raspravljaju o pojedinačnim problemima vezanim uz odvikavanje od pušenja i nastoje međusobno jedan drugome pomoći da ustraju u svojoj odluci. Premda se model odvikavanja temelji na radu u grupi, rad u Školi usmjeren je prema svakom pojedincu, od spoznavanja motivacije pojedinca za prestanak pušenja, preko određivanja tipa pušača do analize dosadašnjih neuspjeha i pronalaženja novih motiva. Pojedinačno se analiziraju prednosti prestanka pušenja, važnost pozitivnog razmišljanja i vizualizacija sebe kao nepušača. Polaznike grupe se uči o pravilnoj prehrani, važnosti tjelovježbe itd.	Lagundžija Marijo prvostupnik sestrinstva De Lai Aladin, prvostupnik sestrinstva	NZZJZ Dr. Andrija Štampar
29.5.2019. u 12.00h	Upravljanje vremenom u sestrinskoj	Planiranje, organizacija i vremensko upravljanje radnim aktivnostima - sastavni dio organizacijske problematike u poslovnom i u privatnom životu svakog čovjeka. Upravljanje vremenom je važan dio menadžmenta u sestrinstvu ovisan o konkretnom pojedincu i okruženju na njegovom radnom mjestu. Za medicinsku sestru je važno imati stalan nadzor nad procesom rada i svim	Dalma Sajko, diplomirana medicinska sestra Matea Živec,	NZZJZ Dr. Andrija Štampar

	praksi	„ometajućim“ faktorima. Planiranje i distribuciju vremena medicinska sestra treba zasnivati na planiranim zadacima i njihovim prioritetima. Da bi se učinkovito iskoristilo vrijeme medicinska sestra obavezno planira sve aktivnosti koje se odnose na zdravstvenu njegu bolesnika što uključuje unaprijed sastavljen popis svih aktivnosti koje se trebaju obaviti, napraviti listu prioriteta (A, B, C), planirati vrijeme i za nepredviđene aktivnosti i događaje, raditi samo jedan posao, delegirati aktivnosti, „kradljivce“ vremena svesti na najmanju moguću mjeru, poticati kvalitetnu komunikaciju i timski rad među suradnicima te evaluirati učinkovitost svaki dan.	magistra sestrinstva	
--	---------------	---	----------------------	--

25. 9. 2019. u 12:00h	Primjena suvremene tehnologije u javnom zdravstvu	Današnji način života u suprotnosti je s preporukama stručnjaka o podizanju razine kvalitete života. Glavni rizični čimbenici nastanka mnogih kroničnih nezaraznih bolesti su neuravnotežena prehrana te nedovoljna tjelesna aktivnost. Prevenција bolesti i unaprjeđenje zdravlja provode se kroz različite javnozdravstvene intervencije koje naglašavaju potrebu za promjenom načina života. Centar za preventivnu medicinu Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ različitim metodama i intervencijama suvremene tehnologije korisnicima pruža smanjenje rizika za razvoj bolesti. Analiza tjelesne mase, biomagnetna rezonanca, medicinska limfna drenaža i Exilis Elite, samo su neki od suvremenih tehnologija u javnom zdravstvu kojima se prevenira nastanak mnogih bolesti. Cilj ovog predavanja je istaknuti važnost korištenja suvremene tehnologije u javnom zdravstvu, stavljajući naglasak na dobrobiti medicinske limfne drenaže i uređaja za topljenje masnih naslaga. Medicinska limfna drenaža danas je neizostavni dio moderne rehabilitacije i regeneracije. Smanjenjem tjelesne težine za samo 5% smanjuje se rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s prekomjernom tjelesnom težinom (dijabetes tip 2, srčane bolesti). Tretmane limfne drenaže te uklanjanja masnih nakupina provodi medicinska sestra s dodatnom edukacijom za svaki od navedenih uređaja. Centar za preventivnu medicinu Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u svom svakodnevnom radu primjenjuje suvremene tehnologije, kao što su medicinska limfna drenaža i uređaj za topljenje masnih naslaga, u svrhu smanjenja rizika za razvoj bolesti.	Anita Meštrić, prvostupnica sestrinstva Matea Živec, magistra sestrinstva	NZZJZ Dr. Andrija Štampar
30.11. 2019. u 12:00h	Istraživanje rizičnog	Adolescencija je razdoblje istraživanja vlastite seksualnosti, koje je nerijetko obilježeno manjkom informacija potrebnih za donošenje odgovornih seksualnih odluka. Rizično seksualno ponašanje	Martina Unković, prvostupnica sestrinstva Marina Marinić,	NZZJZ Dr. Andrija Štampar

	seksualnog ponašanje mladih – analiza osobnih listova preventivne zdravstvene zaštite studenata	može imati neposredne i dugoročne neželjene posljedice. Mladi ljudi izloženi su povećanom riziku od zaraze spolno prenosivim infekcijama. Neredovita uporaba kondoma predstavlja ozbiljan problem među seksualno aktivnom populacijom studenata. Cilj predavanja je prikazati rezultate istraživanja seksualno ponašanje mladih, dob stupanja u spolne odnose studenata, broj seksualnih partnera unatrag godinu dana, korištenje zaštite od trudnoće i spolno prenosivih infekcija te posjet ginekologu kod spolno aktivnih studentica. U ispitivanju je sudjelovalo 246 studenata (49 studentica i 197 studenata) Fakulteta prometnih znanosti ak.god. 2017/2018. U istraživanju su korišteni Osobni listovi preventivne zaštite studenata. Ovim istraživanjem dokazano da spolno aktivne studentice obavljaju prvi ginekološki pregled prekasno. Čak 42% spolno aktivnih studentica nije nikada bilo je na ginekološkom pregledu. Velik broj studenata/studentica ne koristi zaštitu od spolno prenosivih infekcija već samo protiv trudnoće. Potvrdilo se da da je dob stupanja u prvi spolni odnos oko 18 godine života. Istraživanje nam je potvrdilo da treba i dalje nastaviti sa edukacijom o očuvanju spolnog zdravlja mladih.	prvostupnica sestrinstva	
--	---	---	-------------------------------------	--

GLAVNA SESTRA ZDRAVSTVENE USTANOVE

Ime i prezime i potpis
Cecilija Rotim, mag. med. techn.

RAVNATELJ ZDRAVSTVENE USTANOVE

Ime i prezime i potpis
Zvonimir Šostar, dr. med.

Plan izradila/izradio: Cecilija Rotim, mag. med. techn.