



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKÉ ŽUPANIJE  
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA  
Nazorova 23, Pula



**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO



## 4. ŽUPANIJSKA KONFERENCIJA “ŽIVJETI ZDRAVO”



# AKTIVNOSTI ZDRAVOG GRADA LABINA U PROMOCIJI ZDRAVLJA

Pula, 13. travnja 2015.



# Labin u brojkama



## GEOGRAFSKI PODACI

- Sjeverni Jadran, istočna obala istarskog poluotoka, 4 km od mora, smješten na 320 m nadmorske visine, 45°8', 14°13' E

## POVRŠINA

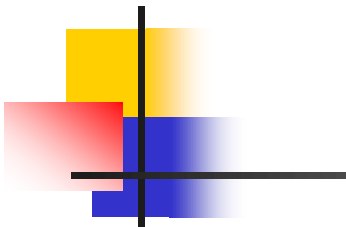
- Ukupna površina – 71,85 km<sup>2</sup> (7.185 ha)
- Dužina obale – 20,2 km
- Površina mora – 41,77 km<sup>2</sup> (4.177 ha)

## STANOVNIŠTVO

- 11.642 stanovnika (popis 2011. godine)







# LABIN

... Grad vrijednih ljudi, bogate kulturne i prirodne baštine, Grad gdje se rodio Matija Vlačić, Grad umjetnika i pjesnika, Grad predivnih vizura sa zelenih brežuljaka koji se stapaju sa morskim plavetnilom, Grad koji na ostavštini svoje rudarske prošlosti gradi Podzemni grad i otvara novi rudnik, rudnik kulture, znanja... **GRAD KOJI ZNA SVOJE CILJEVE I KAKO IH POSTIĆI!**



# Labin – zdravi grad

## IDEJA

**POBOLJŠANJE  
KVALITETE  
ŽIVLJENJA NAŠIH  
SUGRAĐANA**

**CILJANE  
SKUPINE  
GRAĐANA**

**DJECA I MLADI**

**GRAĐANI 3. GENERACIJE**

**OSOBE S POSEBNIM  
POTREBAMA**

# Labin – zdravi grad

## PROGRAMI

- ❖ **programi za djecu i mlade**
  - ❖ prevencija ovisnosti i asocijalnog ponašanja
- ❖ **programi za građane 3. životne dobi**
  - ❖ podržavati zdravo starenje
  - ❖ održavati uključenost u društvena zbivanja
- ❖ **programi za osobe s posebnim potrebama**
  - ❖ smanjenje nejednakosti u zdravlju
- ❖ **preventivni zdravstveni programi**

smanjenje učestalosti bolesti u čijem nastanku i tijeku značajnu ulogu imaju različita za zdravlje rizična ponašanja

## Labin – zdravi grad

### PREVENTIVNI PROGRAMI

#### Polazište implementacije

#### ❖ **Najčešće registrirane bolesti**

- bolesti dišnog sustava 21,20 %
- bolesti kardiovaskularnog sustava 13,5 %

#### ❖ **Vodeći uzroci smrti**

- bolesti kardiovaskularnog sustava 51 %
- novotvorine 25,70 %



## Labin – zdravi grad

### PREVENTIVNI PROGRAMI

#### Rano otkrivanja raka dojke

- ❖ ultrazvuk, mamografija, grudni kirurg

#### Cijepljenja protiv HPV

#### Prevenција kardiovaskularnih bolesti

- ❖ aktivnosti promocije zdravlja i usvajanje zdravih načina života:
  - a) pravilna prehrana
  - b) redovita tjelesna aktivost
- ❖ rano otkrivanje hipertenzije i dijabetesa:
  - a) promicanje redovite kontrole krvnog tlaka i šećera u krvi

## Labin – zdravi grad

### PROMOCIJA ZDRAVLJA

**PRAVILNA PREHRANA**

**CILJANA POPULACIJA**

**DJECA I MLADI**

Osmišljeni jelovnici u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Istarske županije za vrtić i osnovnoškolce

**REZULTAT  
ANTROPOLOŠKOG  
MJERENJA**

**468**  
vrtićke  
djece

**2% (10) pretilo**

**2,5% (12)  
nedovoljno teško**



# Labin – zdravi grad

## PROMOCIJA ZDRAVLJA

Vitamin A se nalazi u lisnatom zelenom povrću, mrkvi, rajčici, narančastom voću, jajima i jetrici.



Vitaminima D skupine bogati su meso, jaja, riba, mahunarke, žitarice, orašasti plodovi i mnoge vrste povrća.

Vitamin C ima u agrumima i drugom svježem voću i povrću.

Željezo se nalazi u mesu (najbolje se iskoristi iz crvenog mesa), ribi, mahunarkama, lisnatom zelenom povrću, nekim žitaricama (cjelovito zrno pšenice, proso), sušenom voću, orašastim plodovima.

Kalcij je potreban za pravilan rast i izgradnju kostiju. Najvažniji izvori kalcija su mlijeko i mliječni proizvodi. Vitamin i minerali su neophodni za pravilan rad organizma. Voće i povrće, uglavnom sezonsko i svježe, glavni su izvor vitamina i minerala. Djeci je potrebno svakodnevno uz čašu voćnog soka, za jutarnji i popodnevni međuobrok ponuditi voće, a za ručak i večeru neko povrće.

Osim uzimanja hrane, posebnu važnost ima uzimanje dostatnih količina tekućine. Potrebna dnevna količina tekućine se može osigurati prirodnim voćnim sokovima, čajevima, kompotima, mlijekom i običnom vodom koja je ipak najbolji izbor za sprječavanje žeđi. Izbjegavati razne gazirane i obojane napitke koji sadrže previše šećera u sebi.

### Opće preporuke za prehranu djece predškolske dobi

- ☉ Dnevno djeca moraju imati pet obroka: zajuttrak, doručak, ručak, užina, večera.
- ☉ Svakodnevno, osim jutarnjeg mliječnog napitka, djeca moraju uzeti još najmanje dva mliječna obroka (jogurt, puding, žitne pahuljice s mlijekom, razne sireve, mliječne namaze i slično). Umjesto raznih gaziranih pića djeci je korisnije ponuditi mlijeko, kakao i slične mliječne napitke.
- ☉ Najmanje dvaput tjedno za glavni obrok djeca bi trebala jesti ribu.
- ☉ Važni izvori bjelancevina su: razne vrste mesa, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, mahunarke.
- ☉ Djeci slatkiši nisu zabranjeni, ali ne treba pretjerivati.
- ☉ Umjesto raznih slatkiša i grickalica, djeci je korisnije ponuditi voće, orašaste plodove (orahe, lješnjake, bademe), suho voće.
- ☉ Razno sezonsko povrće djeca moraju jesti za ručak i večeru.
- ☉ Uključite Vaše djece pri kupovanju namirnica, na tržnici i u trgovini.
- ☉ Ponekad uključite Vaše dijete kod spravljanja obroka.
- ☉ Pokažite Vašem djetetu vlastitim primjerom da je pravilna prehrana sastavni dio zdravog životnog stila.
- ☉ Ukoliko nešto sami ne volite iz vrtićkog jelovnika, ne pokazujte to pred Vašim djetetom. Na vrtićkom jelovniku se nalaze preporučene namirnice i jelovnici su pažljivo sastavljeni. Jedina zapreka ne konzumiranju brižljivo spravljenih obroka je alergija ili osjetljivost na neki sastojak



**Roditelji hranimo našu djecu pravilno!**

OPĆE PREPORUKE ZA PREHRANU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI - savjeti za roditelje -



Zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Pula, Nazorova 25  
 ☎ 082 528-000, fax, 082 222-181  
 e-mail:socijalna@zjzjz.hr, web: www.zjzjz.hr

u suradnji s Predškolskom ustanovom Dječji vrtići Pula  
 Tiskanje omogućila Istarska županija

U suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Istarske županije kontinuirano organiziraju se radionice za roditelje vtičke djece



# Labin – zdravi grad

## PROMOCIJA ZDRAVLJA



## Labin – zdravi grad

### PROGRAMI ZA GRAĐANE 3. GENERACIJE

Programi se odvijaju kroz  
**KLUBOVE UMIROVLJENIKA**

- ❖ **Grad je uredio i opremio prostore: Labin, Stari grad, Kature, Rabac i Vinež**
- ❖ **U suradnji sa Patronažnom službom Labin, mjesečno se vrše mjerenja tlaka a tromjesečno kontrole šećera u krvi**
- ❖ **Uključeno oko 1000 osoba godišnje**



# Labin – zdravi grad

## PROGRAMI ZA GRAĐANE 3. GENERACIJE



**klubovi umirovljenika**

**besplatne liječničke kontrole  
- tlaka i šećera**



# Labin – zdravi grad

## PROGRAMI ZA GRAĐANE 3. GENERACIJE

### Redovita tjelesna aktivnost

#### REKREATIVKE





# Labin – zdravi grad

## PROGRAMI ZA GRAĐANE 3. GENERACIJE

### OSTEOPOROZA



# Labin – zdravi grad

## PROGRAMI ZA GRAĐANE 3. GENERACIJE

### PJEŠAČENJE



## Labin-zdravi grad srednja životna dob

### PROGRAMI ZA GRAĐANE SREDNJE ŽIVOTNE DOBI

#### Kontrola krvnog tlaka i šećera u krvi

- ❖ **Ciljana populacija**
  - ❖ **Radno sposobno stanovništvo**
- ❖ **U suradnji sa Patronažnom službom Labin  
2 puta godišnje provode kontrole**

**Uključeno oko 500 osoba godišnje**



# Labin-zdravi grad srednja životna dob

## PROGRAMI ZA GRAĐANE SREDNJE ŽIVOTNE DOBI



Datum	TLAK	GLUK	Kolesterol	Težina




**GRAD LABIN  
LABIN - ZDRAVI GRAD**  
omogućava Vam  
da brinete o svom zdravlju

---

Ime i prezime \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Datum	TLAK	GLUK	Kolesterol	Težina

## Labin-zdravi grad srednja životna dob

### Promocija tjelesnih aktivnosti

### PROGRAMI ZA GRAĐANE SREDNJE ŽIVOTNE DOBI

- ❖ Grad Labin u suradnji sa Planinarskim društvom Skitaci u cilju promocije pješaćenja organizira 5 planinarskih izleta godišnje, a Planinarsko društvo još 20 planinarskih izleta godišnje
- ❖ Učestvuje oko 100 osoba po izletu



# Labin-zdravi grad srednja životna dob

## PROGRAMI ZA GRAĐANE SREDNJE ŽIVOTNE DOBI



ŽIVJETI  
ZDRAVO



ŽIVJETI  
ZDRAVO





# Labin-zdravi grad

“Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa”  
Arthur Schopenhauer



**... DOVIĐENJA do sljedećeg susreta ...**

[www.labin.hr](http://www.labin.hr)

Eni Modrušan, zamjenica gradonačelnika Grada Labina

eni.modrusan@labin.hr

13.04.2015.

20