

MEDIJI O ZDRAVSTVU

ponedeljak, 11. septembar 2023.godine

RTS- Zahtevi pacijenata i obećanje nadležnih – šta je rešenje za bolnicu za bolesti zavisnosti u Paunovoj

BLIC- "Postoji mogućnost izbijanja EPIDEMIJE!" Jesen nam donosi i ovu zaraznu bolest, iz Batuta za Blic TV upozoravaju da se može ukrstiti sa KORONOM

BLIC- KUC, KUC, KORONA JE! Novi podsoj "ERIS" širi se polako, ali sigurno i u Srbiji: Liči na prehladu, ali lekare jedna stvar ZABRINJAVA!

RTV- Svetski dan prevencije suicida, značajan napredak u destigmatizaciji

RTV- Udruženja obolelih pozdravljaju formiranje Uprave za retke bolesti

DNEVNIK- Transplantacijom oporavljaju kostnu srž na Klinici za hematologiju Univerzitetskog kliničkog centra Vojvodine

POLITIKA- Reumatoidni artiritis skraćuje životni vek do čak 18 godina



Zahtevi pacijenata i obećanje nadležnih – šta je rešenje za bolnicu za bolesti zavisnosti u Paunovoj

Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti "Prim. dr Branko Gačić" u Paunovoj ulici u Beogradu, već 45 dana radi smanjenim kapacitetom. Građevinska inspekcija je u julu zbog nebezbednosti zatvorila jedan od objekata. Bolnica, uprkos obećanjima, još nije dobila novi prostor. Pacijenti su pet puta protestovali i traže hitno rešenje za Paunovu.

Da se ne kockaju njihovim životima i ne dolivaju kap u punu čašu, to državi poručuju pacijenti koji se odvikavaju od kocke, alkohola, droge, interneta. Snežana je jedna od onih kojima je ta bolnica spasila život.

"Svedočimo ovih dana pojačanim krizama, odustajanju od lečenja i recidivima To je odnos i poruka koliko je mentalno zdravlje zanemareno i nije prioritet. Nezahvalno je da nema odgovornosti. Ko će sutra da vrati te porodice na lečenje, pomogne motivaciju ili ponovno da uključi u lečenje?", pita Snežana Timotijević iz Inicijative pacijenata "Paunova".

Šta traže pacijenti

Zdravstveni karton građana Srbije i te kako nepovoljan. Sve više mladih od 12 do 18 godina u Dnevnoj bolnici odvikava se od droge i tastature, sredovečne žene od čaše, muškarci od kocke.

Više od 100 porodica na godišnjem nivou, u bolnici u Paunovoj leči zavisnost svojih članova porodice. Najmlađi pacijent ima 12, a najstariji 76 godina.

Pacijenti zahtevaju nastavak lečenja na staroj adresi, nadležni su već opredelili novu lokaciju – Vračar. Probijeni su svi rokovi za preseljenje.

"I ovom prilikom apelovao bih na gradsku upravu da nam pomogne u funkcionalnom opremanju prostora, finansijski, kako bismo što pre mogli da pređemo u nove prostorije, na zadovoljstvo pacijenata i zaposlenih", poručuje Dr Vladan Jugović, psihijatar, šef dnevne bolnice za bolesti zavisnosti "Prim. dr Branko Gačić".

Uskoro na novoj lokaciji

Iz nadležnog Ministarstva u izjavi dostavljenoj RTS-u, kažu da su u toku završni radovi na novoj lokaciji i da ovih dana očekuju preseljenje.

"Naš cilj i želja je bila da se završi što pre i u obećano vreme. Međutim, mnoge stvari ne zavise samo od naših želja i planova, već i od realnih mogućnosti da se sprovedu neophodni radovi kako bi se prostor, koji nije dugo korišćen, pripremio za novu namenu. U narednim danima biće omogućen nastavak rada Dnevne bolnice iz Paunove na novoj lokaciji", navode iz Ministarstva zdravlja.

Ako se obećano ispuni, pacijenti i na novoj adresi trebalo bi da sretnu svoje lekare. Samo tako nadležni mogu dokazati da vode računa o zdravstvenom kartonu građana u kom je mentalno zdravlje najslabija karika.



"Postoji mogućnost izbijanja EPIDEMIJE!" Jesen nam donosi i ovu zaraznu bolest, iz Batuta za Blic TV upozoravaju da se može ukrstiti sa KORONOM

Sa dolaskom jeseni treba na vreme razmišljati o imunizaciji protiv gripa, kako u jeku sezone ne bismo imali pune čekaonice u domovima zdravlja, ali i pacijente u bolnicama upozoravaju lekari.

Srbija je ove godine nabavila 364.500 doza vakcina protiv sezonskog gripa. Iz uvoza stiže nešto manje od 345.000 doza vakcina holandske kompanije "Abbott" i nešto manje od 20.000 doza Torlakovih vakcina.

U institutu "Dr Milan Jovanović Batut" napominju da vakcina od sezonskog gripa ne štiti protiv novih sojeva korone, ali da je i te kako značajna u očuvanju javnog zdravlja.

- Postoji mogućnost da dođe do istovremene epidemije ili sezonskog povećanja i COVID-a i gripa, što predstavlja veliko opterećenje za zdravstveni sistem s jedne strane, a istovremeno moguće su simultane istovremene infekcije i gripom i korona virusom, što za određene kategorije ljudi može predstavljati izuzetno veliki zdravstveni problem - rekao je dr Vladan Šaponjić iz instituta "Dr Milan Jovanović Batut" za Blic televiziju.

Bez obzira na to što se kod većine ispoljava blagom do srednje teškom kliničkom slikom, lekari upozoravaju da grip i te kako može biti opasan.

- Broj masovnosti obolevanja svake godine je relativno veliki broj ljudi koji imaju teške forme bolesti, koji zahtevaju hospitalizaciju, nekad i intenzivno lečenje, na žalost registruju se i smrtni ishodi. U ovim grupama u riziku koje sam malopre pomenuo. Te je stoga vrlo bitno da se građani zaštite - dodao je.

Važno je da se vakcinišu ugrožene grupe

I u domovima zdravlja podsećaju sugrađane da je važno vakcinisati se na vreme kako bi zaštita bila što delotvornija.

- Stariji, na prvom mestu od 65 godina koji imaju hronične bolesti, znači respiratorne u smislu hronične opstruktivne bolesti, pluća, astme. Pacijenti sa kardiovaskularnim bolestima, onda oni koji nemaju slezinu, trudnice, naravno deca. I još neke osetljive grupe koje same znaju, znači one koje rade u zdravstvenim ustanovama, koje rade u staračkim domovima, u školama, u vrtićima. Znači to su sve grupe koje mogu da prenesu osetljivim grupama bolest, tako da je vrlo značajno da prime vakcinu - kaže dr Mira Turubatović iz doma zdravlja Savski venac za Blic TV.

A među građanima i građankama Beograda mišljenja podeljena.

"Najverovatnije ću se vakcinisati", Ja mislim da se i vakcinisan odranije, sad ne znam da li treba svake godine", neka su od mišljenja.

Vreme neophodno za sticanje imuniteta je dve do tri nedelje nakon davanja vakcine, a trajanje imuniteta varira između 6 i 12 meseci, te se kod vakcinisanih u slučaju obolevanja razvija blaža klinička slika i smanjuje mogućnost komplikacija.



KUC, KUC, KORONA JE! Novi podsoj "ERIS" širi se polako, ali sigurno i u Srbiji: Liči na prehladu, ali lekare jedna stvar ZABRINJAVA!

Eris, podsoj varijante omikron se polako, ali sigurno, posle Evrope širi i u Srbiji. Iako bolest počinje bezazleno, kihanjem i curenjem nosa, ovaj oblik korona virusa može kod ranjivijih osoba izazvati i upale pluća, pa čak dovesti i do hospitalizacije, složni su naši stručnjaci.

Epidemiolog dr Nebojša Bohucki, iz subotičkog Zavoda za javno zdravlje, kaže za "Blic" da je eris zabeležen u svetu prvi put u februaru ove godine i od tada se veoma postepeno, polako, ali sigurno širi.

- Prema poslednjim podacima, u Sjedinjenim Američkim Državama je u preko 20 odsto izolovanih kovid virusa koji su u cirkulaciji zauzeo prvo mesto. Nije apsolutno dominantan, ali je na prvom mestu i to se desilo i u Velikoj Britaniji gde se beleži sa ispod 20 odsto. Što se tiče ostalih evropskih zemalja i nas, nema razloga da ne bude isti scenario. Sigurno da će biti dominantan, verovatno i apsolutno – kaže dr Nebojša Bohucki.

Eris sličan prehladama

Prema njegovim rečima najznačajnija je klinička slika erisa koja prema podacima iz SAD-a, daje uglavnom simptomatologiju prehlade ili nazeba.

- Simptomi erisa su začepljen nos, zatim curenje nosa, osoba kija, kašlje, ima glavobolju. Zanimljivo da bol u grlu može da daje osećaj pečenja i žarenja. Sve to liči na simptome prehlade i pre svega ima afinitet ka gornjem respiratornom sistemu. Međutim, kod nas kod osoba iznad 65 godina života, i kod mlađih od 65 godina koji imaju narušeni imuni sistem, primećeno je da se spušta i na donje respiratorne organe, pre svega na pluća i može da izazove pneumoniju što je svakako ozbiljnija stvar u odnosu na simptome prehlade. I primećeno je da je moguća i hospitalizacija - navodi on.

Dalje dodaje da je takav scenario već zabeležen u SAD.

- Prema podacima koje imam za SAD raste postepeno broj hospitalizovanih upravo iz kategorije iznad 65 godina i mlađih sa narušenim imunim sistemom – kaže dr Bohucki i napominje da očekuje da takva situacija bude i kod nas čim eris postane dominantan.

Ključni simptom

Ranije je Svetska zdravstvena organizacija poručila da EG.5 podvarijanta ne predstavlja veliku opasnost po javno zdravlje i da nema dokaza da izaziva teže oblike bolesti u poređenju sa drugim sojevima koji cirkulišu u ovom trenutku.

Stručnjaci preporučuju vakcinaciju vakcinom koja je napravljena protiv podsoja kraken i kome je eris sličan

Slično kao i kod ostalih omikronskih varijanti, simptomi bolesti se mogu okarakterisati, kako smo već naveli, simptomima sličnim gripu (povišena temperatura, glavobolja, curenje iz nosa, bol u grlu, mišićima i zglobovima, slabost).

Lekari kažu i da je povišena temperatura ključni simptom, zbog kojeg treba da se obrate svom doktoru. Na linku koji sledi pogledajte koje su sada procedure, odnosno šta treba da radite ako sumnjate na to da ste zaraženi koronom.

Stručnjaci navode da nema dokaza da podvarijanta EG.5 izaziva simptome koji su drugačiji u odnosu na one koji su već poznati. Simptomi kovida uključuju: temperaturu, kašalj koji ne prestaje, promene čula ukusa i mirisa, umor, curenje iz nosa, bol u grlu.

Preporuka za vakcinu

Vakcina je već napravljena prema prethodnom podsoju omikrona, a to je kraken, i očekuje se da bude distribuirana u najskorijem periodu, pre svega u zapadne zemlje.

- Ako gledamo koliko je eris mutirao u odnosu na kraken, nije mnogo. Nisu velike razlike između ova dva podsoja i kada vakcina bude došla i kod nas, svakako je preporuka da se vakcinišimo - poručuje epidemiolog dr Nebojša Bohucki.

Podsećamo, eris, jedan od podsojeva korona virusa omikron, a zvanično je pre tri dana potvrđen i u Srbiji. Naime, Institut za javno zdravlje Vojvodine je saopšteno da je EG.5 zabeležen na teritoriji Južnobačkog okruga.

– Centar za virusologiju Instituta za javno zdravlje Vojvodine je identifikovao prisustvo ove varijante korone analizom genoma virusa SARS-CoV-2 metodom sekvencioniranja nove generacije, iz uzorka biološkog materijala obezbeđenog 30. avgusta u okviru rutinskog nadzora nad kovidom – navodi se u saopštenju Instituta za javno zdravlje Vojvodine.



Svetski dan prevencije suicida, značajan napredak u destigmatizaciji

BEOGRAD - Svetski dan prevencije suicida obeležava se danas, a lekar specijalista psihijatrije Ljiljana Simić ističe da je destigmatizacija mentalnog oboljenja važna kao korak u prevenciji suicida, ali i da je u oblasti prevencije postignut značajan napredak.

"Cilj je da kroz zajedničke akcije radimo na tome da se suicid prevenira i da se svetu i struci i građanstvu prenese poruka da je suicid moguće preduprediti", rekla je Simić za Tanjug.

Međunarodna asocijacija za prevenciju suicida je od 2003. godine uvela današnji dan kao Svetski dan prevencije suicida, a usvojila ga je, kako podseća Simić, i Svetska zdravstvena organizacija i napravila strategiju od 2021. do 2023. godine.

Ona je istakla da se kroz zajedničke akcije radi na destigmatizaciji lošeg raspoloženja, nevolje, neraspoloženja i tuge koje vode ka tome da ljudi odustaju od života.

"Sve to može da se prepozna i važno je da možemo jedni drugima da pružimo podršku, da pokažemo da na kraju svakog puta uvek ima rešenja za probleme, nevolju ili bolest koja može da bude podloga suicida", poručila je Simić.

Lekari specijalisti psihijatrije, poručuje Simić, su uvek otvoreni za pomoć - kroz razne moderne tehnologije, telefone, ali i centre za mentalno zdravlje i SOS telefone.

"Naša struka je uvek otvorena za ljude. Svakog dana ljudi koji imaju problem ove vrste mogu da dođu, mogu da nam se obrate i treba da znaju da su svi problemi rešivi i da suicid zaista može da se prevenira", rekla je Simić.

Simić ističe da je jako teško govoriti o tačnom broju samoubistava u toku godine, ali da u Srbiji preko 1.000 ljudi godišnje izvrši suicid.

"Zajedničkim radom možemo da umanjimo ovaj broj. Mediji su često presudni - kroz obaveštenja mogu da vrše popularizaciju psihijatrije, kao i da kroz takav način izveštavanja da svaki suicid ne bude senzacionalistička vest, već kroz struku objašnjeno i signalizirano ljudima da put uvek postoji i da svetlo na kraju svakog puta zaista postoji", rekla je Simić.

Komentarišući mišljenja da post kovid period još uvek traje kada je reč o mentalnom zdravlju, Simić kaže da je pandemija donela mnogo toga i u ljudskoj svesti i u ljudskom ponašanju, ali da je na neki način taj period signalizirao da se osim na telesno zdravlje, svi više skoncentrišu i obrate pažnju i na mentalno zdravlje.

"Da svi uvidimo da tu postoji taj važan segment i našeg duševnog funkcionisanja, odnosno mentalnog zdravlja. Sigurno da su svi oni pritisci, strahovi, zabrinutost, zatim uslovljenost da budemo vezani za kuću, na neki način redukovanje lične slobode, doveli do toga da su neke bolesti dobile na snazi i samim tim su neki ljudi pribegavali i suicidu", rekla je Simić.

Ona je rekla da postoji zvanična statistika koja govori da nije uočen neki specifičan trend rasta suicida tokom i nakon pandemije, ali da u svakom slučaju suicidalna promišljanja i suicidalne namere postoje kao rezultat tog perioda.

"Međutim to vreme je donelo i mogućnost da se o mentalnom zdravlju mnogo više govori i da ono bude jedna od prioriternih tema u našoj zemlji i na nekim stručnim forumima. Kao neko ko je okrenut ka pozitivnom i ka rešenju problema mogu da kažem da smo mi ipak izvukli dobre pouke iz svega toga i sagledali u teškim vremenima koliki su nam kapaciteti da se suočimo sa raznim tegobama", rekla je Simić.

Destigmatizacija mentalnog zdravlja, kao važan korak u prevenciji, dodaje Simić, u fokusu je još od perioda pandemije, i sada se u toj oblasti radi mnogo, a uočen je značajan napredak.



Udruženja obolelih pozdravljaju formiranje Uprave za retke bolesti

BEOGRAD - Udruženja pacijenata obolelih od retkih bolesti saopštila su da sa velikim zadovoljstvom pozdravljaju formiranje Uprave za retke bolesti i zahvaljuju državi što je prepoznala potrebu da se osnivanjem ove uprave dodatno unapredi i olakša život obolelih i njihovih porodica.

Pomoć su im, kako navode, ponudili i Ministarstvo zdravlja i Ministarstvo za brigu o porodici i demografiju.

"S obzirom na to da je tokom prethodnih godina ostvaren izvestan napredak u pružanju zdravstvene zaštite ovoj kategoriji građana, i da se život obolelih od retkih bolesti ne sastoji samo od lečenja, smatramo da je neophodno da postoji institucija preko koje će na jednom mestu moći da reše i druge potrebe, kao što su socijalna zaštita, obrazovanje, zapošljavanje, psihološka podrška porodicama", navodi se u saopštenju.

Uprava za retke bolesti, kako ističu, doprinela bi efikasnijem rešavanju svakodnevnih izazova sa kojima se naši pacijenti i njihove porodice susreću.

Udruženja smatraju da bi Ministarstvo za brigu o porodici i demografiju u potpunosti moglo da rešava potrebe tih pacijenata.

U saopštenju koje potpisuju Milica Perić i Olivera Jovović izražava se zahvalnost ministarki Dariji Kisić Tepavčević koja je, kako ističu, takođe prepoznala jedan od najvećih problema, a to je pružanje podrške porodicama obolelih od retkih bolesti, Republičkom fondu za zdravstveno osiguranje na dugogodišnjoj saradnji i podršci našim pacijentima, kao i državi koja iz godine u godinu povećava novčana sredstva za retke bolesti.

ДНЕВНИК



Transplantacijom oporavljaju kostnu srž na Klinici za hematologiju Univerzitetskog kliničkog centra Vojvodine

- Zahvaljujući modernizaciji laboratorije za dijagnostiku, podigli smo kvalitet autogenih i alogenih transplantacija kostne srži, preciznim određivanjem broja matičnih ćelija hematopoeze u krvi, pre prikupljanja matičnih ćelija, kao i u transplantatu. U saradnji sa Zavodom za transfuziju krvi Vojvodine modernizovan je proces zamrzavanja matičnih ćelija hematopoeze – kazala je upravnica Klinike za hematologiju Univerzitetskog kliničkog centra Vojvodine profesorka dr Ivana Urošević.

Svake godine se povećava broj pacijenata kojima se transplantira kostna srž, a tokom prošle i ove godine urađeno ih je 30, od čega polovinu čine alogene transplantacije, koje su zahtevnije i komplikovanije.

Izvori matičnih ćelija hematopoeze za potrebe transplantacije su kostna srž i periferna krv. Kada je izvor matičnih ćelija kostna srž, matične ćelije se dobijaju punktiranjem kostne srži donora, pri čemu se donor uvodi u opštu anesteziju. Ako je izvor matičnih ćelija periferna krv, one se prikupljaju iz krvi preko aparata za aferezu. Kada govorimo o vrstama transplantacije, postoje autologna transplantacija, kada je pacijent samsebi donor matičnih ćelija, alogena transplantacija, kada se matične ćelije dobijaju od srodnih ili nesrodnih HLA podudarnih donora.

Prema rečima dr Urošević, prednost se daje prikupljanju matičnih ćelija iz krvi, jer je to brže i komfornije i za davaoca i za primaoca, kao i da je oporovak hematopoeze brži. Pacijent koji treba da primi matične ćelije nalazi se u sterilnom bloku, dok se davalac nalazi u Kabinetu za aferezu, gde je priključen na aparat. Davalac ima u obe ruke po jednu braunilu, iz jedne ruke se uzima krv, ona prolazi kroz aparat koji izdvaja matične ćelije, i potom mu se vraća krv u telo kroz braunilu na drugoj ruci. Ceo proces prikupljanja matičnih ćelija traje od četiri do pet sati, a primanje traje od pola sata do jednog sata i pacijent dobija matične ćelije poput infuzije ili transfuzije, u venu.

Načelnik Sterilnog bloka Klinike za hematologiju docent dr Borivoj Sekulić objašnjava da autologna transplantacija omogućava primenu visokodozne hemioterapije, a da matične ćelije služe za obnavljanje kostne srži nakon intenzivne terapije.

- Zbog toga je potrebna potpora matičnim ćelijama, koje su u ranijem aktu prikupljene i zamrznute. Ova transplantacija se primenjuje u lečenju pacijenata obolelih od multiplog mijeloma, kao i u lečenju bolesnika sa raznim vrstama limfoma- ispričao je dr Sekulić.

Profesorka Urošević napominje kako je verovatnoća podudarnih donora u porodici 25 odsto, a navodi da se na Klinici od 2018. godine, zahvaljujući profesorudr Aleksandru Saviću, sprovode i transplantacije od nesrodnog donora iz internacionalnog registra dobrovoljnih davalaca kostne srži. Ona i apeluje na ljude da se prijave za Nacionalni registar donora u Zavod za transfuziju krvi, gde postoji lanac za davalatstvo, odnosno put kojim će matične ćelije stići do bolesnih ljudi, kojima su neophodne.

Uključivanje mladih lekara

Klinika za hematologiju sa timom lekara koji su uključeni u proces transplantacije matičnih ćelija hematopoeze je član Evropske grupe za transplantaciju kostne srži. Upravnica napominje kako im je plan da uključe što više mladih lekara u tim, kako bi obezbedili kvalitet, ali i povećali broj transplantacija.

Kako bi se dobile matične ćelije iz kostne srži, one se moraju mobilisati u perifernu krv iz kostne srži, te donori dobijaju faktore rasta. Primaocima se ovom transplantacijom omogućava brži oporavak kostne srži nakon intenzivne hemioterapije, a dr Sekulić naglašava da alogeni transplantat ima i dodatno antitumorsko dejstvo.

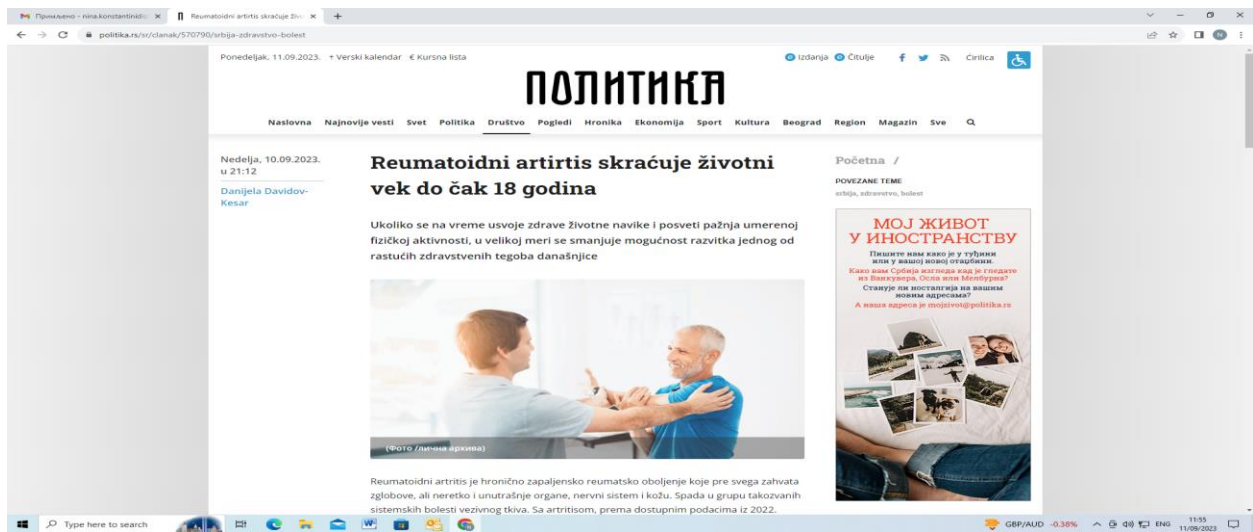
Kada se radi autologna transplantacija, prvo se odmrznu zamrznute matične ćelije, pa se vraćaju nultog dana transplantacije u telo pacijenta, koji je prethodno dobio visokodoznu hemioterapiju.

- Radi se procena vijabilnosti, odnosno proverava se u kom procentu su ćelije, nakon odmrzavanja, adekvatne za oporavak kostne srži. Ukoliko se radi alogena transplantacija, ćelije ne moraju da budu zamrznute, jer donor može da bude tada na aparatu za aferezu i matične ćelije se odmah aplikuju. Čak i ako one stižu iz inostranstva, dolaze brzo, jer se transportuju avionom, u frižideru – objašnjava dr Urošević.

Primenjenim matičnim ćelijama se nakon 10 do 14 dana obnavlja hematopoeza, odnosno počinju da se stvaraju ćelije krvi.

Alogena transplantacija radi se kod akutnih leukemija, ali i kod hronične mijeloidne leukemije, kod primarne mijelofibroze i aplastične anemije, što su česte indikacije za ovu proceduru.

ПОЛИТИКА



Reumatoidni artitis skraćuje životni vek do čak 18 godina

Ukoliko se na vreme usvoje zdrave životne navike i posveti pažnja umerenoj fizičkoj aktivnosti, u velikoj meri se smanjuje mogućnost razvitka jednog od rastućih zdravstvenih tegoba današnjice

Reumatoidni artritis je hronično zapaljensko reumatsko oboljenje koje pre svega zahvata zglobove, ali neretko i unutrašnje organe, nervni sistem i kožu. Spada u grupu takozvanih sistemskih bolesti vezivnog tkiva. Sa artritismom, prema dostupnim podacima iz 2022. godine, u Srbiji živi više od 70.000 ljudi, a istraživanja pokazuju da ukoliko se simptomi bolesti ne prepoznaju i ne leče na vreme, više od 50 odsto obolelih nakon pet godina postaje trajno radno nesposobno. Reumatoidni artitis skraćuje životni vek obolelog i do 18 godina.

Ova bolest bila u fokusu Svetskog dana fizioterapeuta, koji je nedavno obeležen, jer je Svetska konfederacija fizioterapeuta upravo reumatoidni artritis videla kao sve veći problem savremenog društva.

Društvo fizioterapeuta Srbije je ovaj dan obeležio radno, organizujući stručne seminare.

– Reumatska oboljenja negativno deluju na kardiovaskularni sistem i na druge sisteme narušavajući kvalitet života. Mogu nastati u svim životnim dobima, od detinjstva do starosti. U poslednje vreme je primećen pojačan broj oboljenja kod dece i stoga smatramo da je naša dužnost i obaveza da širimo informacije o tome i da intenzivno, kao odgovorni članovi društva, radimo i na prevenciji – istakla je Aleksandra Krstić, diplomirani fizioterapeut.

U Društvu fizioterapeuta Srbije pripremili su prigodan materijal, smernice i edukacije koje će predstaviti našim građanima kako bi proširili svest kod ljudi o problemima koje izazivaju reumatska oboljenja u

različitim generacijama. Najvažnije je sa adekvatnim vežbama i pravilnim navikama početi u najranijem periodu kako bi se sprečio razvoj i dovela do minimuma predispozicija za moguć nastanak oboljenja.

Ukoliko se na vreme krene sa zdravim životnim navikama i posveti pažnja umerenoj fizičkoj aktivnosti u velikoj meri se smanjuje mogućnost razvitka artritisa, jednog od rastućih problema današnjice i društva u celini.

– Smatramo da je sve najbolje započeti u najranijem periodu života i upravo zato smo krenuli sa akcijom „Pravilan izbor školske torbe“. Na taj način želimo da približimo svima značaj prevencije nastanka oboljenja i pravovremene korekcije postojećih deformiteta, počevši od dece u najranijem uzrastu – navela je Krstićeva.

Uz savete kako pravilno izabrati ranac, kako bi deca trebala da sede u klupama, fizioterapeuti koji rade sa decom kineziterapijske programe kreirali su brošure koje će biti distribuirane učiteljima i profesorima fizičkog vaspitanja, kako bi sa učenicima mogli samostalno da rade najvažnije vežbe za jačanje određenih grupa mišića, jer je neophodno započeti sa prevencijom i dobrim životnim navikama u najranijoj dobi.