

MEDIJI O ZDRAVSTVU

ponedeljak, 15. april 2024.godine

BLIC- Ne znaju kolut napred, kozlič kao da je sam đavo, a NASTAVNICI SE PLAŠE DA IH PIPNU: Šokantni rezultati Batuta o fizičkoj aktivnosti dece u Srbiji, jedan podatak je OZBILJAN ALARM

RTV- Brojne pogodnosti za mlade lekare koji žele da rade u Čoki

RTV- Na simpozijumu u Sremskoj Kamenici 150 radiologa-onkologa iz Srbije i regiona

DNEVNIK- OBOLELIMA OD RETKIH BOLESTI Pomoć od 110.000 dinara



Ne znaju kolat napred, kozlič kao da je sam đavo, a NASTAVNICI SE PLAŠE DA IH PIPNU: Šokantni rezultati Batuta o fizičkoj aktivnosti dece u Srbiji, jedan podatak je OZBILJAN ALARM

Broj sedmičnih treninga u klubovima ili školicama sporta, a pogotovo broj časova fizičkog u školama, trenutno nije dovoljan da bi se popravila loša slika o fizičkoj aktivnosti osnovaca i srednjoškolaca u Srbiji. Ultimativni stav sagovornika "Blica" zbog toga je sledeći – za početak uvesti čas fizičkog vaspitanja jednom dnevno.

Novoobjavljeno istraživanje Instituta za javno zdravlje Srbije "Batut", naime, pokazuje da je samo 30 odsto ispitanih učenika fizički aktivno u meri u kojoj bi trebalo da budu. S druge strane, svaki 11. učenik na društvenim mrežama dnevno provodi sedam ili više sati, pa iz "Batuta" poručuju da je potrebno unapređenje fizičke aktivnosti, kako u školama, tako i u vanškolskim aktivnostima.

Apsolutno nedovoljno časova fizičkog i dodatnog sporta za decu

Da obim fizičkog vaspitanja u školama i dodatnih sportskih aktivnosti koje deca upražnjavaju nije dovoljan za taj uzrast, upozorio je i profesor dr Vladimir Ilić, fiziolog i specijalista sportske medicine.

- Tri sata, što je neko isprogramirao da bude trajanje treninga nekog sporta i to jednom sedmično (dva od tri puta nedeljno po sat vremena deca uglavnom idu na treninge, prim. aut.), za dete je apsolutno nedovoljno. Dete mora svaki dan da ima različite oblike fizičkih aktivnosti u trajanju od minimum dva sata da bi se pravilno razvijalo, da bi imalo normalnu telesnu konstituciju i da bi se sprečila pojava gojaznosti, a već imamo zabrinjavajuće veliki broj dece koja su gojazna ili imaju prekomernu telesnu težinu – ukazuje dr Ilić.

Deca nespretna, ne znaju kolat napred, plaše se lopte

A pravilnom dečjem razvoju, slažu se i nastavnici fizičkog vaspitanja u školama, svakako ne doprinosi sadašnji obim ovog predmeta – tri časa sedmično u osnovnoj, odnosno, tek dva u srednjim školama. Ističu da je zbog toga mnogo njihovih kolega izgubilo motiv za rad, da u nekim školama, pogotovo u manjim lokalnim sredinama, ne postoje ni adekvatne sale za fizičko, dok neke nemaju ni odgovarajuća dvorišta, „kamoli sportske terene“.

Za profesorku fizičkog vaspitanja u jednoj valjevskoj osnovnoj i srednjoj školi Mariju Nožicu, problem je pored malog broja časova i, kako kaže, „definitivno zastareo plan i program ovog predmeta“.

- Deca su nam, na žalost, toliko nespretna da neke stvari ne mogu ni da održim. Primer je sportska gimnastika kod petaka i šestaka koji su sposobni samo za osnovne elemente, kolut napred i nazad, „sveću“ i „most“, dok vrlo malo njih može da nauči stav na šakama i „zvezdu“, a o premetu da i ne govorim. Ništa bolje nije ni u srednjoj školi – kaže ona.

Milena Reljin-Tatić, slavna ritmička gimnastičarka i olimpijska takmičarka, danas sportski pedagog koji radi sa decom, takođe kaže da je sadašnji obim fizičkog vaspitanja u školama nedovoljan.

- Deca danas ne znaju da uhvate loptu kada im se baci, ili je se čak i plaše. Ne znaju da trče, dolaze sa uvrnutim stopalima unutra, imaju probleme sa spuštenim svodovima i sve to veoma zabrinjava. Imaju, s druge strane, apsolutno nedovoljno fizičke aktivnosti i kroz čas i kroz slobodno vreme. Zarobljena su u zatvorenom prostoru za računarom ili mobilnim telefonom, van igrališta i parkova ni u igri, a kamoli treningu – kaže ona za „Blic“.

Zanemareni bazični sportovi – gimnastika, atletika i plivanje

Nedostatak potrebnog fonda časova profesorka Nožica kompenzuje, kako kaže, stalnom pričom sa svojim osnovcima i srednjoškolcima o tome koliko im je kretanje neophodno, a ako kod nekog đaka primeti makar i zrno talenta za neki sport, upućuje ga na trening. Ističe, međutim, da u proseku u odeljenju od 30 đaka tek njih pet trenira mahom košarku, fudbal i odbojku, te „da paktično jedini ti učenici imaju dovoljno fizičke aktivnosti za svoj uzrast“.

– Ona deca i adolescenti koji idu na neki sport praktično i jedini imaju potrebnu fizičku aktivnost. Međutim, taj broj današnjih treninga na sedmičnom nivou kod većine sportova za školarce, nekada je u stvari tek bio dodatak za svakodnevne fizičke aktivnosti, bilo kroz redovno treniranje, bilo kroz rekreaciju ili igru. I zbog toga, između ostalog, potrebno je više školskih časova fizičkog – smatra Milena Reljin-Tatić.

Po njenim rečima, današnja deca su postala „žrtve“ zanemarivanja bazičnih sportova neophodnih za razvoj lokomotornog aparata – gimnastike, atletike i plivanja, koji su nekada bili obavezujući u školama.

I profesori sami odustaju i zbog starih sprava, a i straha šta ako slučajno dotaknu đaka

- Gimnastika je, opet, sport gde je apsolutno neophodna podrška profesora, znači dodir sa onim koji vežba. Koliko znam, u školama nema ni dovoljno gimnastičkih sprava, a i ono što ima, ostalo je iz nekog prošlog vremena. Profesori prvo ne žele da svoje đake stave na razboj i gredu koji su toliko stari i praktično opasni za upotrebu, a onda su i u dilemi gde đake mogu da prihvate i dodiruju. Prosto, zbog svega toga dovedeni su u situaciju da je „bolje da to ne radim“, nego da eventualno odgovaraju za nešto što je neprimereno – kaže naša sagovornica.

Kada nema dovoljno ili uopšte gimnastike, atletike i plivanja na školskim časovima, Marija Nožica svoje đake onda vodi u prirodu i na bazen, pošto aktivno saraduje sa lokalnim planinarskim društvom i plivačkim klubom.

- Mi jednostavno moramo da popunimo sve te „rupe“, a ključ je u saradnji sa drugim sportskim institucijama i klubovima, korišćenju njihovih resursa, jer tek tako dođe do pomaka u fizičkoj sposobnosti dece. Ali, da bi se deca menjala na bolje, moramo i mi. Ne da teramo mak na konac i od dece tražimo nemoguće, nego da se trudimo da im ostavimo i prostor da se na času igraju, da rade ono što vole i mogu, da sve što je fizička aktivnost može i vrediti, sem sedenja – kaže profesorka fizičkog iz Valjeva.

Za fizičko traže lekarsko opravdanje, a iz teretane ne izlaze

Ona upozorava na još jedan paradoks, u poslednje vreme prisutan naročito kod srednjoškolaca – mnogi traže opravdanje da fizičko uopšte ne rade, ali zato iz teretana ne izlaze!

- Reč je o nezdravom pomodarstvu i tinejdžerima usađenom lažnom idealu da preko noći mogu da postanu mišićavi ili zgodni, pa im je imperativ samo izgled, a ne zdravlje. Bukvalno se naježim kad vidim da bez ikakvog zagrevanja počinju da vežbaju na spravama, a veći deo njihovog vežbanja se sastoji u tome da slušaju muziku i fotografišu se – iskrena je ona.

Neophodno je da čas fizičkog u školama bude svakog dana

Sagovornice „Blica“ se slažu da boljitka u lošoj statistici o fizičkoj aktivnosti školaraca neće biti ako se, pogotovo u osnovnoj školi, ne poveća broj časova ovog predmeta.

- Ja bih uvela da to bude svaki dan, pogotovo od 1. do 4. razreda, jer se kroz igru ne razvoja samo telo nego i mozak, pa bi bolje pamtili i učili. Mi u osnovnoj školi smo ključni faktor. Ili detetu preneseš ljubav ka fizičkoj aktivnosti, ili ga ubiješ u pojam! Ne treba nam izživljavanje nad decom da se ispituju koliko ima kvadratića na mrežici pa im se da dvojka, ili da učiteljice uopšte neće da drže čas fizičkog iz straha da se dete ne povredi – jasna je Marija Nožica.

Milena Reljin-Tatić kaže da je potreba za svakodnevnim časom fizičkog vaspitanja postojala dugi niz godina, „ali se uvek javljao neki problem da bi to zaživelo“.

- Mislim da ministarstva prosvete, sporta i zdravlja mogu da nađu rešenje da se dodatno plate nastavnici fizičkog vaspitanja i da konačno imamo tih pet časova nedeljno. Jer, nije reč samo o tome kakav će nam sport biti sutra, nego da će problem zbog ovakve fizičke neaktivnosti imati cela nacija i budući naraštaji – jasna je nekadašnja šampionka ritmičke gimnastike.

SZO: Deci i adolescentima potrebno minimum 60 minuta fizičke aktivnosti dnevno

Držeći se preporuka Svetske zdravstvene organizacije (SZO), pedijatri i fiziolozi su saglasni u tome da je deci i adolescentima uzrasta od 6 do 17 godina potrebno minimum sat vremena fizičke aktivnosti dnevno, koja treba da obuhvata trčanje, skakanje, ples ili vožnju bicikla. Ističu da su, pored toga, važne aktivnosti koje podstiču jačanje mišića i kostiju, poput penjanja, preskakanje vijače, igranje školice i slične. Lista tih aktivnosti zavisno od uzrasta, a po standardima SZO, sadrži sledeće:

Preporučena fizička aktivnost za uzrast dece od 3 do 5 godina

Deca u ovom uzrastu bi trebalo da su aktivna tokom celog dana, bez obzira na to da li idu u školice sporta prilagođene njihovom uzrastu ili ne.

Preporučena fizička aktivnost za uzrast dece od 6 do 17 godina

U ovom uzrastu, školarci bi trebalo da imaju 60 minuta aerobno/kardio vežbi svaki dan, kao i tri dana sedmično vežbi koje podržavaju razvoj, rast i jačanje mišića i kostiju. Reč je o vežbama koje podržavaju korišćenje sopstvene težine, jer se ne preporučuje upotreba tegova i dodatnog opterećenja.

Tri vrste fizičkih aktivnosti bitnih za razvoj

Aerobne vežbe

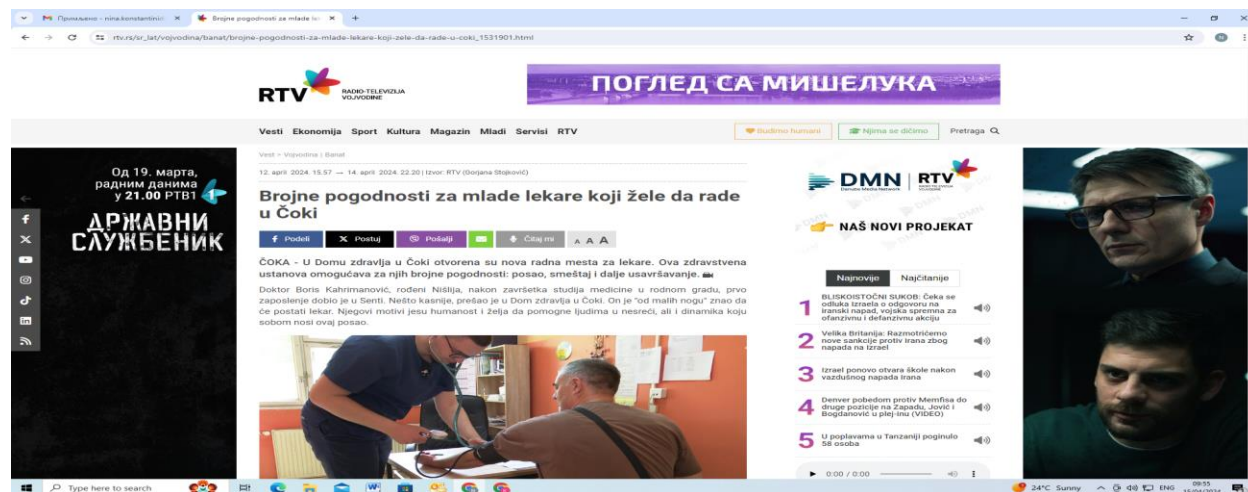
Tri puta sedmično po 60 minuta dnevno brzog hodanja, trčanja, ili bilo koji sportovi i fitnes treninzi koji utiču na ubrzan rad srca su poželjni.

Vežbe za jačanje mišića

Tri puta sedmično penjanje na veštačkoj steni, penjanje uz konopac, zgibovi i sklekovi su treninzi koji pomažu rast, razvoj i jačanje svih mišića u telu deteta.

Vežbe za jačanje kostiju

Sve što podrazumeva skakanje ili trčanje tri puta nedeljno je ono što pomaže razvoju i jačanju kostiju kod dece uzrasta od 6 do 17 godina.



Brojne pogodnosti za mlade lekare koji žele da rade u Čoki

ČOKA - U Domu zdravlja u Čoki otvorena su nova radna mesta za lekare. Ova zdravstvena ustanova omogućava za njih brojne pogodnosti: posao, smeštaj i dalje usavršavanje. video icon

Doktor Boris Kahrmanović, rođeni Nišlija, nakon završetka studija medicine u rodnom gradu, prvo zaposlenje dobio je u Senti. Nešto kasnije, prešao je u Dom zdravlja u Čoki. On je "od malih nogu" znao da će postati lekar. Njegovi motivi jesu humanost i želja da pomogne ljudima u nesreći, ali i dinamika koju sobom nosi ovaj posao.

"Oduvek su me zanimale hitne službe, od malena sam gledao serije i filmove. Jedna od poznatih serija 'Urgentni centar', sa poznatim glumcem Džordžom Klunijem. Tako da, od uvek sam hteo da budem u nekoj igri vatre, tako da, to je neki poziv", kaže doktor Kahrmanović.

"Specifičnost ove službe, ovog posla ovde jeste što ne radite samo jedan posao. Radite i hitnu službu i opštu medicine i mrtvozornik istovremeno ste. Znači idete na uviđaje sa policijom i tužilaštvom", objašnjava doktor.

Pored radnog mesta, lekarima se obezbeđuje i smeštaj, kaže direktorka Doma zdravlja Suzana Šišulović Krak.

"Mi imamo jedan stan koji pripada Domu zdravlja, ali osim toga, lokalna samouprava obezbeđuje smeštaj svima koji bi se eventualno javili kod nas", kaže za RTV direktorka Doma zdravlja u Čoki.

Ona poziva mlade lekare da se jave.

"Mislim da je neprocenjivo iskustvo koje se stekne na opštoj praksi, pogotovo u ovako manjim sredinama gde mi nemamo odvojenu hitnu službu, tako da pružamo dvadesetčetvorčasovnu zaštitu, dežuramo noćima, vikendom... Mogu da steknu zaista veliko iskustvo", ističe direktorka Doma zdravlja Šišulović Krak.

Lekarima koji bi dobili radno mesto u Domu zdravlja u Čoki ova zdravstvena ustanova omogućava i da se prijave za dalje usavršavanje, odnosno da steknu zvanja specijalista za ginekologiju, pedijatriju, biohemiju ili opštu medicinu.



Na simpozijumu u Sremskoj Kamenici 150 radiologa-onkologa iz Srbije i regiona

SREMSKA KAMENICA - Institut za onkologiju Vojvodine u Sremskoj Kamenici, bio je domaćin drugog simpozijuma, koji je bio posvećen savremenoj dijagnostici dojke i hiruško-onkološkoj terapiji. Dvodnevnom skupu je prisustvovalo 150 radiologa-onkologa iz Srbije i regiona. video icon

Konstantno usavršavanje i edukacija lekara, kao i razmena iskustava kroz interaktivnu diskusiju, ključne su pretpostavke za dalje unapređenje lečenja malignih bolesti –istaknuto je na skupu na Institutu u Sremskoj Kamenici. Savremena tehnologija glavni je saveznik radiolozima-onkolozima na tom putu, a Institut za onkologiju Vojvodine poseduje sve aparate koji postoje u visoko razvijenom svetu - od ultrazvuka, preko mamografa do magnetnih rezonanci.

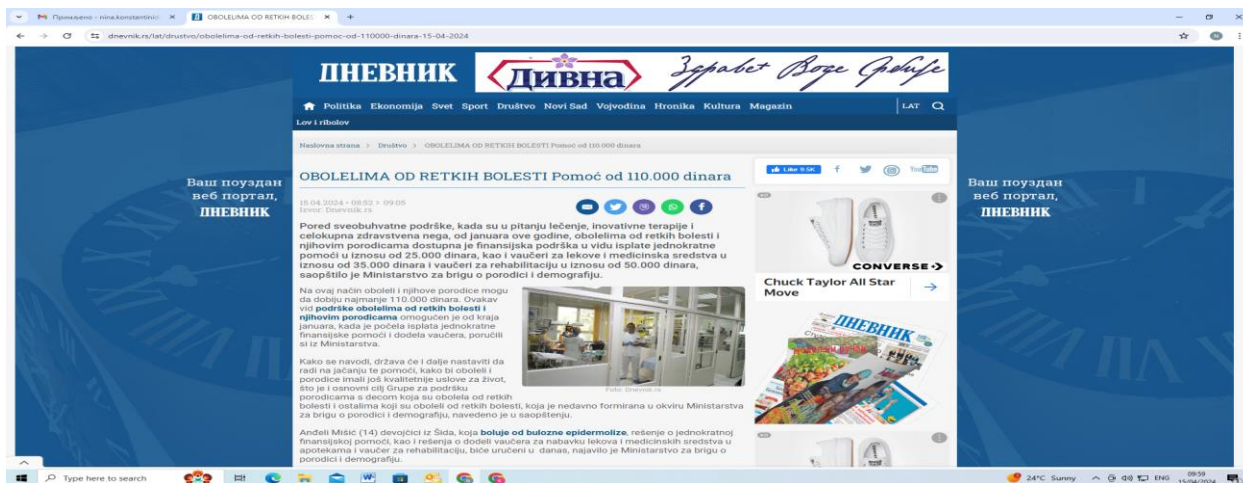
"Imamo magnetnu rezonancu od 1,5 T jačine magnetnog polja, od 3 T, radimo standardnu dijagnostiku i ono što imamo kao novinu, i u toku je trening koji je dosta zahtevan, ali za drugi deo godine očekujemo da ćemo početi naveliko da radimo i biopsije pod magnetnom rezonancom", kaže prof. dr. Nataša Prvulović Buno.

Pokrajinska vlada je u poslednjih 7 godina izdvojila ogromna sredstva za lečenje malignih bolesti u Vojvodini, istakla je zamenica pokrajinskog sekretara za zdravstvo i precizirala da u pokrajini ne postoji nijedna bolnica koja ne poseduje CT aparat, a povećan je i broj magnetnih rezonanci.

"Pokrajinska vlada je samo u toku prošle godine izdvojila sredstva za kupovinu 20 novih mamografa za zdravstvene ustanove u Vojvodini, čime je ova zdravstvena usluga postala dostupna i širom Vojvodine, a ne manje bitno je da je peta godina projekta "Prva mamografija", gde se u dva pokretna mamografa pregledaju pacijentkinje u ruralnim područjima na teritoriji Vojvodine i do danas je pregledano preko 20 hiljada žena", ističe docent dr Olivera Ivanović, zamenica pokrajinskog sekretara za zdravstvo.

Ulaganja Pokrajinske vlade išla su u pravcu uvođenja najsavremenijih metoda lečenja, pre svega tehnika radioterapije, a Institut za onkologiju Vojvodine je jedina zdravstvena ustanova u Srbiji u kojoj se primenjuje brahiterapija, po uzoru na najsavremenije radioterapijske centre u svetu.

ДНЕВНИК



OBOLELIMA OD RETKIH BOLESTI Pomoć od 110.000 dinara

Pored sveobuhvatne podrške, kada su u pitanju lečenje, inovativne terapije i celokupna zdravstvena nega, od januara ove godine, obolelima od retkih bolesti i njihovim porodicama dostupna je finansijska podrška u vidu isplate jednokratne pomoći u iznosu od 25.000 dinara, kao i vaučeri za lekove i medicinska sredstva u iznosu od 35.000 dinara i vaučeri za rehabilitaciju u iznosu od 50.000 dinara, saopštilo je Ministarstvo za brigu o porodici i demografiju.

Na ovaj način oboleli i njihove porodice mogu da dobiju najmanje 110.000 dinara. Ovakav vid podrške obolelima od retkih bolesti i njihovim porodicama omogućen je od kraja januara, kada je počela isplata jednokratne finansijske pomoći i dodela vaučera, poručili su iz Ministarstva.

Kako se navodi, država će i dalje nastaviti da radi na jačanju te pomoći, kako bi oboleli i porodice imali još kvalitetnije uslove za život, što je i osnovni cilj Grupe za podršku porodicama s decom koja su obolela od retkih bolesti i ostalima koji su oboleli od retkih bolesti, koja je nedavno formirana u okviru Ministarstva za brigu o porodici i demografiju, navedeno je u saopštenju.

Anđeli Mišić (14) devojčici iz Šida, koja boluje od bulozne epidermolize, rešenje o jednokratnoj finansijskoj pomoći, kao i rešenja o dodeli vaučera za nabavku lekova i medicinskih sredstva u apotekama i vaučer za rehabilitaciju, biće uručeni u danas, najavilo je Ministarstvo za brigu o porodici i demografiju.

Takođe, preko Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje njoj se, počev od 2011. godine, obezbeđuju odgovarajuća pomagala kao što su elastični zavoji, silikonski flasteri, tubularni zavoji i igle za pen špric u količini predviđenoj propisima.