



## **Projekt BIKLOM DO ZDRAVLJA**

**Ugovor o dodjeli bespovratnih sredstava za projekte koji se financiraju iz Europskog socijalnog fonda u financijskom razdoblju 2014.-2020**

**UP.02.2.1.08.0055**

**KORISNIK:** Dom zdravlja Zagreb - Zapad

**PARTNERI:** Udruga Biciklom do zdravlja, Dom zdravlja Gospić

Posredničko tijelo razine 1. Ministarstvo zdravstva

Posredničko tijelo razine 2.- Hrvatski zavod za zapošljavanje

**VRIJEDNOST PROJEKTA I UKUPAN IZNOS BESPOVRATNIH SREDSTAVA:** 406.883,69 kuna

### **FINANCIRANJE:**

Bespovratna sredstva osigurana su iz Europskog socijalnog fonda

**RAZDOBLJE PROVEDBE PROJEKTA:** 12 mjeseci

### **KRATAK OPIS PROJEKTA:**

Ugovor o dodjeli bespovratnih financijskih sredstava potpisan je između Ministarstva zdravstva, Hrvatskog zavoda za zapošljavanje i korisnika bespovratnih sredstava Doma zdravlja Zagreb - Zapad.

Ukupna vrijednost operacije definirana je Ugovorom koji je stupio na snagu 19.5.2022.g. kojim su dodijeljena bespovratna sredstva u iznosu od 406.883,69 kuna iz Europskog socijalnog fonda.

Prema pokazateljima smrtnosti i pobola u Republici Hrvatskoj vodeći uzrok su kronične, nezarazne bolesti. Na prvom mjestu to su kardiovaskularne bolesti i novotvorine (3/4 uzroka smrti u 2018.g.), te dijabetes (5,4% u ukupnom broju umrlih). Nastanak kroničnih nezaraznih bolesti povezan je sa zajedničkim čimbenicima rizika, a među vodećim je tjelesna neaktivnost. Povećanje tjelesne aktivnosti javnozdravstveni je imperativ današnjice. Dosadašnja istraživanja tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj pokazuju da je oko 60% odrasle populacije ne sudjeluje ni u kakvom obliku tjelesne aktivnosti. Sve zemlje članice SZO-a odlučile su tjelesnu neaktivnost smanjiti za 10% do 2025., sukladno globalnim ciljevima suzbijanja kroničnih,

nezaraznih bolesti. Čimbenike rizika moguće je prevenirati, te je nužno promicati tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju. Cilj projekta je promocija zdravih navika i važnosti brige o vlastitom zdravlju, te promocija tjelesne aktivnosti kao prevencije i terapije KNB u zdravstvenim ustanovama.

Cilj projekta se ostvaruje kroz aktivnosti pripreme i tiskanja edukativnog priručnika sa smjernicama u kojem bi se istaknule sve prednosti aktivnog načina života na zdravlja pojedinca, te utvrdile smjernice zdravstvenim radnicima u odabiru prevencije i terapije propisivanjem aktivnog načina života. Priručnik, na temelju analiza i stručnih znanja, priprema 5 stručnjaka Doma Zdravlja Zagreb Zapad, a uz edukaciju će biti podijeljeni liječnicima obiteljske medicine i drugim zdravstvenim djelatnicima ustanova partnera Dom zdravlja Gospića i suradnika Doma zdravlja Bjelovarske- bilogorske županije i HZJZ Osječko-baranjske županije. Položaj liječnika obiteljske medicine, zbog bliskog i kontinuiranog kontakta s populacijom, omogućuje važnu ulogu u primarnoj prevenciji, odnosno, savjetovanje o promjenama životnih navika te kontinuirano praćenje izvršenja plana prevencije. Tjelesna aktivnosti uvijek mora biti prilagođena dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju.

U planu projekta su i tri edukativno-sportske manifestacije – biciklijade na kojima će sudjelovati 600 sudionika Na manifestacijama će se održati edukacije i podijeliti brošure o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti i očuvanju zdravlja u svrhu promocije tjelesne aktivnosti kao zdravog načina života i brige o vlastitom zdravlju, te uključivanja ljudi u tjelesne aktivnosti/ biciklizam (u transportu i u slobodno vrijeme).

Biciklizam pridonosi smanjenju rizika obolijevanja od kroničnih bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti neovisne o inzulinu, raka debelog crijeva, osteoporoze, smanjuje prekomjernu tjelesnu težinu. Tjelesna aktivnost pridonosi smanjenju rizika obolijevanja od depresije i razvoj ovisnosti. Zamjena kratkih putovanja automobilom s biciklom uglavnom je istovjetna s preporučenim razinama dnevne tjelesne aktivnosti umjerena intenziteta. Provedba projekta pridonosi svijesti građana o važnosti tjelesne aktivnosti i brige za zdravlje što pridonosi poboljšanju zdravstvenog stanja stanovništva, pridonosi smanjenju opterećenja zdravstvenog sustava, utječe na smanjenje troškova, te posljedično pozitivno utječe na socijalni i ekonomski razvoj države.

Ciljana skupina jesu 25 liječnika obiteljske medicine i drugih zdravstvenih radnika kao osoba koja će praktički primijeniti iskustva stečena projektom u svakodnevnom poslu i pružanju zdravstvene skrbi pacijentima Položaj liječnika obiteljske medicine , zbog bliskog i kontinuiranog kontakta s populacijom, omogućuje važnu ulogu u primarnoj prevenciji, odnosno, savjetovanje o promjenama životnih navika i terapiju. Tjelesna aktivnosti uvijek mora biti prilagođena dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju i vlastitim sklonostima.

Krajnji korisnici jesu 600 građana RH u dobi od 15 do 99 godina.

Projekt je u skladu s dokumentom Zdravlje 2020 koji predstavlja strateški okvir za razvoj zdravstvene politike koji prevenciju KNB-a uvrštava među četiri prioriteta u razvoju zdravstvenih politika.

Projekt doprinosi Programu održivog razvoja do 2030. koji kroz cilj koji se odnosi na zdravlje i blagostanje uključuje smanjenje prijevremene smrtnosti od KNB za 30% do 2030. Projekt je u

skladu s Strateškim planom Ministarstva zdravstva za 2020.-2022. u kojem se navodi da je od osobite važnosti promicanje zdravih stilova života, te da će poticanjem razvijanja zdravih stilova života utjecat na kvalitetu i duljinu trajanja života, smanjenje pojavnosti kroničnih nezaraznih bolesti kao i nekih malignih oboljenja.

Projekt je u skladu s Nacionalnom strategijom za razvoj zdravstva 2012.-2020.g. koja naglašava usmjerenost zdravstvenog sustava na prevenciju bolesti.

Ulaganjem EU sredstva u ovaj projekt pridonijet će se povećanju znanja o zdravim navikama i brige o vlastitom zdravlju.

Nositelj i partneri u projektu će tijekom projekta prikupljati i analizirati rezultate projekta u svrhu razvoja programa i diseminacije rezultata projekta. Promocijom projekta i rezultata projekta podiže se svijest o važnosti brige o vlastitom zdravlju i pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti. Sudjelovanjem pojedinaca u sportskim manifestacijama i edukacijama pridonosi osvješćivanju vlastite brige za zdravlje i potiče na uključivanje u redovitu tjelesnu aktivnost, te redovite sportske manifestacije (biciklijade) u organizaciji Udruge Biciklom do zdravlja. Stručnjaci Doma zdravlja Zagreb Zapad bi u svrhu provedbe projekta sačinili pisane smjernice-priručnik u kojem se istaknule sve prednosti aktivnog načina života na zdravlja pojedinca, te utvrdile smjernice i zdravstvenim radnicima u odabiru terapije propisivanjem aktivnog načina života koje će se primjenjivati i nakon prestanka trajanja projekta. Smjernice su primjenjive za realizaciju ovog i razvoj drugih programa poticanja tjelesne aktivnosti na istim i drugim zdravstvenim ustanovama.

## **TIJEK PROJEKTA**

***Program Bjelovar 28. i 29.10.2022.godine  
Pokroviteljstvo Gradonačelnika Grada Bjelovara***

***Petak 28.10.2022.g***

*Edukacija zdravstvenih radnika Doma zdravlja Bjelovarsko bilogorske županije o programu i preventivnog i terapijskog liječenja „Biciklom do zdravlja „*

***Subota 29.10.2022.g***

*Biciklijada*

*9:00 – Početak događanja – okupljanje na Trgu Eugena Kvaternika*

*9:00 – 10:00 – Pripreme*

- *Pripreme za start – popisivanje sudionika i zagrijavanje*

*Otvaranje i pozdravni govori*

*10:00 – START biciklijade*

*Biciklijada kreće s Trga Eugena Kvaternika*



Dužina rute: cca 22 km.

*Cijelim putem vozit će se u pratnji vodiča kako bi se osigurala maksimalna sigurnost svih sudionika.*

*12:00 – Planirani dolazak u cilj – Trg Eugena Kvaternika*

*12:00 – 17:00 – Program – Trg Eugena Kvaternika*

- *Javnozdravstveni program*

*edukativna predavanja (zdravstvena komponenta) partnera , suradnika i sudionika projekta Dom zdravlja Bjelovarsko bilogorske županije, ZJZ Bjelovarsko bilogorske županije, Doma zdravlja Zagreb – Zapad, i drugih*

*mjerjenje šećera, tlaka, optometrija i niz drugih javnozdravstvenih preventivnih mjera partnera projekta Dom zdravlja Bjelovarsko bilogorske županije, ZJZ Bjelovarsko bilogorske županije, Doma zdravlja Zagreb – Zapad i drugih*

- *Zabavni program*

**POVEZNICE NA RELEVANTNE INTERNETSKE STRANICE:**

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

<https://zdravlje.gov.hr/>

*Sadržaj ovog materijala isključiva je odgovornost Doma zdravlja Zagreb - Zapad.*



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.