

Uvodna priča

U želji da na originalan način obeležim značajne datume iz kalendara javnog zdravlja i moje lične male/velike jubileje osmislila sam javnozdravstvenu akciju **“Možeš i ti”**.

Predstoje nam: oktobar - **mesec pravilne ishrane** i **mesec zaštite starih lica**, 1. oktobar – **Međunarodni dan starijih osoba**, 16. oktobar – **Svetski dan hrane**, 20. oktobar – **Svetski dan osteoporoze**, 14. novembar – **Svetski dan borbe protiv šećerne bolesti**).

Akcija će trajati 50 dana, oduhvatiti sve navedene datume i biće predstavljeno isto toliko korisnika zdravstvenih usluga, koji su preventivno ili u cilju dobijanja medicinske nutritivne terapije posetili nutricionistu. Važno je napomenuti da će biti obuhvaćeni pripadnici svih uzrasnih kategorija, od novorođenčadi do starijih osoba.

Akcija ima za cilj podršku i pohvalu osobama koje su prihvatile preporuke koje su dobili od nutricioniste i zdravim stilovima života poboljšale i unapredile svoj zdravstveni status. Pored toga oni su primer i poziv opštoj populaciji da se aktivno angažuju oko svog zdravlja.

Simbolično, akcija počinje 1. oktobra (Međunarodni dan starijih osoba) predstavljanjem osobe sa kojom najduže sarađujem.

Kakvi su pobednici koje ću predstaviti?

Divni! Najpre, bilo mi je vrlo teško da se odlučim za samo njih 50. I, na moju veliku radost, svi koje sam kontaktirala su se odazvali, presrećni što su izabrani. Hvala vam! Ovom prilikom pozdravljam i sve ostale: za mene su pobednici svi koji su makar jednom došli u ordinaciju i pokazali želju za promenom. Navijam za vas i dalje!

Svi pobednici su imali cilj, radili posvećeno, strpljivo i bez žurbe na njegovom dostizanju, o tome nisu previše pričali i skretali pažnju („Znaš, ja sam na dijeti“, to nije bila njihova priča), i onda u jednom trenutku su u okolini primetili rezultate („Šta si radio/la?“). Mnogi su došli prevencije radi i njihov rezultat nije na prvi pogled vidljiv, ali su unapredili kvalitet života i smanjili tegobe (najčešće sa varenjem) koje su imali. Moram da izdvojim i pohvalim žene u trudnoći i porodilje, koje su uvek vrlo motivisane za preventivno delovanje.

Koje su zajedničke karakteristike svih priča o pobednicima?

- **Individualni pristup.** Svako od nas je drugačiji, bukvalno: po godinama, polu, obrazovanju, zanimanju, zdravstvenom stanju, fizičkoj aktivnosti, odnosu prema sebi, odgovoru na stres... tako da je sasvim logično da moj pristup uvek bude različit i jedinstven. Ne postoje dve iste osobe, pa su i priče o ishrani jedinstvene i originalne.

- **Vera.** Ja verujem u osobe koje otvore vrata ordinacije. U svakoga od njih. Iskreno, često nemaju svi veru u sebe, ali na početku to nije presudno. Važno je da ja verujem. Posle mi bude simpatično kada već na prvoj ili drugoj kontroli iskreno priznaju: „Ja nisam verovao/la“.
- **Vreme.** Svaka ozbiljna priča zahteva vreme: za upoznavanje, sagledavanje razloga posete, ali i šire slike o osobi i pravljenje plana akcije.
- **Postavljanje realnog/ih cilja/eva.** Osnov cele individualne priče o ishrani je upoznavanje sa ličnim resursima, sagledavanje mogućnosti angažovanja, oblasti delovanja i definisanje krajnjeg cilja.
- **Fizička aktivnost.** Pokret je važan i svi su uz nutritivnu preporuku dobili savet o važnosti fizičkog angažovanja u skladu sa zdravstvenim mogućnostima.
- **Strpljenje.** Njihovo, moje... Obaveznooooo
- **Nestrpljenje.** Prirodno, normalno i očekivano je da se ponekad pojavi nestrpljenje, ali ga argumentovano treba rešiti kako ne bi kasnije prerastao u faktor nestabilnosti cele akcije.
- **Podrška.** Uvek i bezrezervna 😊
- **Ponos.** Osećaj ponosa imam za sve osobe koje donesu odluku o promenama.
- **Izazovi.** Uvek ih ima, ali to je u redu. Rešavaju se jedan po jedan i onda nema zapleta.

Šta su ciljevi priča o pobednicima?

- Podizanje nivoa zdravstvene prosvetćenosti.
- Podrška za preuzimanje odgovornosti za sopstveno zdravlje.
- Poziv za aktivno učestvovanje u brizi o sopstvenom zdravlju.
- Prenošnje poruke da se uspešne priče ne dešavaju drugima i tamo daleko, nepoznatim osobama, već tu oko nas, prijateljima, komšijama, poznanicima...
- Uspeh ne zavisi isključivo i jedino od novca, holivudskih uslova i nerealnih ambicija.
- Pohvala i zahvalnost za uspešnu saradnju svim dragim saradnicima (lekarima opšte prakse, specijalistima (pedijatrima, ginekolozima, internistima, fizijatrima, dermatologu i dr.), psiholozima, logopedima, psihijatrima... svima koji su u konkretnim situacijama shvatili da će ishrana biti primarna ili pomoćna metoda lečenja i uputili osobu na konsultaciju kod nutricioniste. Poseban pozdrav dragim saradnicima iz kliničkih centara, instituta, privatnih klinika i drugih ustanova, koje lično ne poznajem, ali godinama saradujemo oko pacijenata koji redovno prenose pozdrave.
- Ova akcija ima i lični pečat, jer na ovaj način želim da obeležim 25 godina rada u Domu zdravlja Obrenovac i 27 godina od kada sam uvela nutricionizam kao nauku u ovu zdravstvenu ustanovu i način da se zahvalim svim zaposlenim na divnoj saradnji kojom unapređujemo kvalitet pruženih zdravstvenih usluga našim korisnicima.

- Pohvala i zahvalnost za uspešnu saradnju svim pobednicima i veliko „Hvala“ što su mi dozvolili da im ispričam divnu priču o ishrani i što su mi verovali da će, kao i sve bajke, imati srećan kraj 😊

Šta nisu ciljevi priča o pobednicima?

- Veličanje ili davanje na značaju bilo kome.
- Predstavljanje da je ishrana je svemoguća.
- Demoralisanje ikoga, tipa: „Oni mogu, ali ja ne“. Upravo suprotno: sve priče imaju za cilj da motivišu. I, da **MOŽEŠ I TI** 😊

Napomena: svi pobednici o kojima ćete čitati, samostalno su odlučili kako će biti predstavljeni i dali su mi pisanu saglasnost za objavu i korišćenje podataka iz medicinske dokumentacije.

Snežana Ralić Maričić,

Master javnog zdravlja i nutricionista