

ZZZZ Studenata Beograd:
U SUSRET NOVOJ KONCEPCIJI UNAPREĐENJA I OČUVANJA ZDRAVLJA

KARAVAN ZDRAVLJA ili „CAFFE SAVETOVALIŠTE“
u svakom studentskom domu u Beogradu

U okviru brojnih preventivnih aktivnosti koje Zavod za zdravstvenu zaštitu Studenata Beograd organizuje već dugi niz godina, od 14. Maja 2018.g. započeta je akcija pod nazivom “Karavan zdravlja” tokom koje lekari i medicinske sestre iz Studentske poliklinike svake večeri od 17,30 do 20h (od ponedeljka do četvrtka) borave u studentskim domovima u Beogradu i kroz radionice, razgovore, preglede i savetovališni - u okviru “Caffe savetovališta” u prostoru ovih domova realizuju sledeće aktivnosti:

- Preventivne preglede i promociju zdravih stilova života
- Spirometriju – proveru plućne funkcije
- Merenje šećera u krvi; merenje pritiska,
- Preventivne preglede uz savete o fizičkoj aktivnosti, kao zdravoj životnoj navici
- Razgovor o najčešćim psihološkim problemima sa kojima se susreću studenti (učenje, zaljubljivanje, prilagođavanje ...)
- Reproaktivno zdravlje, partnerski odnosi, kontracepcija
- Testiranje na HIV, prevencija HIV infekcije i polno prenosivih infekcija
- Pravilna ishrana, određivanje % masnoće u organizmu;
- Kako sačuvati pravilno držanje tela u „eri kompjutera“; fizička aktivnost kao sastavni deo zdravih životnih navika

Prateći savremene trendove u medicini, koji diktiraju preventivne aktivnosti u zajednici, tj. preventivni rad na mestima gde populacija o čijem zdravlju brinemo: živi, radi, stanuje i uči, a posebno razumejući njihove skoro celodnevne obaveze na fakultetima, odlučili smo se da naši lekari i medicinsko osoblje ne “čeka” da student dođu u naše ordinacije, već da mi odemo do naših studenata (u kasnim popodnevima i večernjim satima).

U želji da im se približimo, da im obezbedimo čitav niz preventivnih usluga pregleda i saveta, pokušavamo da pomognemo da dobijemo zdrave, obrazovane i uspešne akademce.

Do sada smo realizovali:

U studentskom domu 4 April u vremenu od 14. Do 17. maja 2018.godine obavljene su sledeće preventivne usluge:

32 savetovanja i testiranja na HIV; PP Presentacija o polno prenosivim infekcijama

30 spirometrijskih pregleda

55 testova određivanja glikemije (šećera) u krvi

30 pregleda kičmenog studa specijaliste fizikalne medicine i po indikacijama date korektivne vežbe

9 savetovanja sa ginekologom

29 saveta nutricioniste i merenja procenta masnoće u organizmu

11 savetovanja psihologa i Presentacija o problemima mentalnog zdravlja



U studentskom domu Mika Mitrović u vremenu od 21. Do 24 maja 2018.godine obavljeno je:

30 saveta specijaliste za ishranu i 30 merenja procenta masnoće u organizmu

17 savetovanja sa ginekologom I nekoliko puta emitovana PP prezentacija o PPI

39 spirometrijskih pregleda

40 testova određivanja glikemije (šećera) u krvi

15 pregleda kičmenog studa specijaliste sportske medicine i po indikacijama date korektivne vežbe

18 savetovanja i testiranja na HIV

I nekoliko dužih razgovora na temu psiholoških problema I očuvanja mentalnog zdravlja



U studentskom domu Rifat Burdžević u vremenu od 28. do 31. maja 2018.god. obavljeno je:

- 25 saveta specijaliste za ishranu i 25 merenja procenta masnoće u organizmu
- 12 savetovanja sa ginekologom
- 50 spirometrijskih pregleda
- 50 testova određivanja glikemije u krvi (kod jednog studenta patološki nalaz) I preko 80 merenja tenzije
- 10 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja
- 27 pregleda kičmenog studa specijaliste fizikalne medicine i po indikacijama date korektivne vežbe
- 16 DPST-a dobrovoljnih poverljivih savetovanja I testiranja na HIV
- Razgovor nakon PP Prezenciacije o polno prenosivim infekcijama



U studentskom domu „Patris Lumumba“ od 4. do 7. Juna 2018.godine obavljeno je :

30 testova određivanja glikemije u krvi i oko 50 merenja tenzije

48 pregleda dermatologa (dermoskopija) sa savetima

11 razgovora sa psihologom na temu očuvanja mentalnog zdravlja

5 savetovanja i testiranja na HIV

48 saveta specijaliste za ishranu uz merenja procenta masnoće u organizmu

12 savetovanja sa ginekologom o kontracepciji I PPI

25 pregleda specijaliste sportske medicine sa savetima



U studentskom domu Karaburma u vremenu od 11. do 14. juna 2018.god. obavljeno je:

40 saveta specijaliste za ishranu i 40 merenja procenta masnoće u organizmu

17 savetovanja sa ginekologom

45 spirometrijskih pregleda

46 testova određivanja glikemije u krvi (kod jednog studenta patološki nalaz) i 70 merenja tenzije, gde je kod dva studenta otkrivena visoka glikemija a kod jednog ekstremno visoka

14 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja

11 testova na *Helicobacter pylori*

9 dobrovoljnih poverljivih savetovanja i testiranja na HIV



U studentskom domu Kralj Aleksandar 1 u vremenu od 1. do 4. Oktobra 2018.god. obavljeno je:

25 saveta specijaliste za ishranu i 25 merenja procenta masnoće u organizmu

16 savetovanja sa ginekologom

18 spirometrijskih pregleda

15 pregleda kičmenog studa specijaliste sportske medicine uz predlog korektivnih vežbi po indikacijama

23 testova određivanja glikemije u krvi I 30 merenja tenzije,

4 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja

20 dobrovoljnih poverljivih savetovanja i testiranja na HIV



U studentskom domu Vera Blagojević u periodu od 8. do 11. Oktobra 2018.god. obavljeno je:

15 saveta specijaliste za ishranu i 15 merenja procenta masnoće u organizmu

15 dermatoloških pregleda – pregledi promena na koži

9 savetovanja sa ginekologom

18 spirometrijskih pregleda (dve studentkinje sa susp. HOB za praćenje)

7 pregleda kičmenog studa specijaliste fizikalne medicine uz predlog korektivnih vežbi po indikacijama

21 test određivanja glikemije u krvi I 30 merenja tenzije,

6 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja

3 dobrovoljna poverljiva savetovanja i testiranja na HIV I 5 razgovora na temu HIV infekcije



U studentskom domu Košutnjak u periodu od 15. do 18. Oktobra 2018.god. obavljeno je:

25 dobrovoljnih poverljivih savetovanja i testiranja na HIV

7 saveta specijaliste za ishranu i 7 merenja procenta masnoće u organizmu

5 pregleda kičmenog studa specijaliste sportske medicine uz predlog korektivnih vežbi po indikacijama

6 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja

U ovoj nedelji je 17. Oktobra organizovana velika akcija povodom Dana zdravlja studenata na Fakultetu za sport I fizičko vaspitanje na Košutnjaku (pogledati Izveštaj sa ove aktivnosti)



S obzirom da je u ovoj nedelji obeležen i Dan zdravlja studenata – 17. Oktobar na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje na Košutnjaku, izveštaj o ovom događaju je takođe sastavni deo Izveštaja Karavana zdravlja



U izuzetno prijatnom ambijentu, po lepom i sunčanom danu, na platou ispred Fakulteta, organizovan je čitav niz preventivnih aktivnosti i studentima su pružene brojne zdravstvene usluge.

Uz muziku, druženje i zabavu studenti su mogli da dobiju saveta lekara različitih specijalnosti i različite zdravstvene usluge: merenje šećera u krvi, merenje procenata masnoće u organizmu i BMI /„body mass index“/, testiranje na HIV, pregled mladeža i drugih promena na koži, merenje pritiska, preglede i savete stomatologa, savete ginekologa, savete specijaliste medicine sporta, kao i lekara drugih specijalnosti.



Studentima su podeljeni lifleti sa temama o očuvanju zdravlja, a kviz sa pitanjima o zdravlju bio je posebno atraktivan jer je zahvaljujući brojnim partnerima i njihovim prikladnim poklonima podeljen veliki broj vrednih nagrada za sve koji su dali tačne odgovore.



Nagrade su donirali: Atelje 212 - besplatne karte za pozorišne predstave za studente, Bayer – trake za merenje glikemije i aparat za merenje glikemije, G3 Company – VR naočare, zvučnike i magnete, Aktavis – USB fleš memorije i hemijske olovke, GSK - šolje, sveske-rokovnike, hemijske olovke i pamučne majice, Frizerski salon Linea: gratis frizure, Restoran Proleće – ručak za dvoje, Hotel Palas – ručak/večera za dvoje, dr Danilo Vojvodić – svoje knjige, GZJZ blok-sveske i hemijske olovke, caffe-Supermarket piće i kolači za dva studenta, Global farm - testove za trudnoću i PH testove za dijagnostiku vaginoza, stomatološki program – mini paste za zube).



U toku ove akcije obavljeno je 40 pregleda nivoa šećera u krvi i kod jednog studenta je postojao nalaz koji upućuje na dg: dijabetes melitus i koji zahteva dalje preglede i praćenje, 30 spirometrijskih pregleda, 50 merenja krvnog pritiska, 39 pregleda provere procenta masnoće u organizmu, 29 testiranja na HIV, a tokom kviza podeljeno je preko sto nagrada.



Akcija je protekla u izuzetno lepoj i vedroj atmosferi. Naši partneri koji su se pridružili akciji: Gradski zavod za javno zdravlje Beograd, Studentski Centar, Rektorat Univerziteta u Beogradu i naravno domaćini – Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, sa velikim entuzijazmom su učestvovali i podržali akciju.

U studentskom domu Žarko Marinović u periodu od 22. do 25. Oktobra 2018.god. obavljeno je: 12 dobrovoljnih poverljivih savetovanja i testiranja na HIV I predavanje na temu HIV infekcije I PPI za grupu od 30 studenata
14 saveta specijaliste za ishranu i 14 merenja procenta masnoće u organizmu (uz kratka predavanja za manje grupe)
14 pregleda kičmenog studa specijaliste fizikalne medicine uz predlog korektivnih vežbi po indikacijama i vežbanje (uz kratka predavanja)
23 merenja šećera u krvi (dva rezultata za praćenje, od kojih jedan sa izuzetno visokim vrednostima);
20 spirometrijskih pregleda,
6 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja,
7 razgovora sa ginekologom na temu reproduktivnog zdravlja i PPI (kratka predavanja)



U studentskom domu Slobodan Penezić u periodu od 29. Oktobra do 1. Novembra 2018. god. obavljeno je: 10 dobrovoljnih poverljivih savetovanja i testiranja na HIV I predavanje na temu HIV infekcije I PPI dvema grupama od po 10tak studenata
24 saveta specijaliste za ishranu i 24 merenja procenta masnoće u organizmu (uz kratka predavanja za manje grupe), 27 pregleda kičmenog studa specijaliste sportske medicine uz predlog korektivnih vežbi po indikacijama i vežbanje (i kratku prezentaciju vežbi)
36 merenja glikemije u krvi
30 spirometrijskih pregleda,
8 razgovora sa psihijatrom na temu očuvanja mentalnog zdravlja,
6 razgovora sa ginekologom na temu reproduktivnog zdravlja i PPI



Završna preventivna akcija „Karavana zdravlja“ na kojoj su bili objedinjeni pregledi od strane velikog broja lekara specijalista bila je u studentskom domu **Studentski grad 06. novembra 2018.godine.**

U ovoj akciji je učestvovao veliki broj medicinskih radnika iz ZZZZ Studenata (15 lekara i 9 medicinskih sestara/tehničara) i u vremenu od 12 do 14h na platou ispred ulaza u Restoran Studentski grad obavljeno je:

50 merenja glikemije u krvi

30 spirometrijskih pregleda,

17 testiranja na HIV i 25 savetovanja u vezi HIV infekcije

110 pregleda određivanja minerala i oligoelemenata u organizmu

60 merenja tenzije

28 saveta specijaliste za ishranu i 28 merenja procenta masnoće u organizmu

nekoliko razgovora sa ginekologom na temu reproduktivnog zdravlja i PPI

preko 40 razgovora sa stomatolozima o održavanju higijene usta i pravilne upotrebe različitih vrsta četkica za zube





Tokom realizovanih aktivnosti u studentskim domovima (tokom 11 nedelja od sredine maja do početka novembra 2018.g. i tokom Dana zdravlja studenata UB), **obavljeno je preko 2200 najrazličitijih preventivnih pregleda.**

Ovakvim aktivnostima smo se približili studentima, bolje se upoznali sa njihovim potrebama i rizicima i usmerili smo svoje snage i aktivnosti da im pomognemo da sačuvaju svoje zdravlje za budućnost.

14. novembar 2018.

Izveštaj napisala:

Prim dr sc med Mila Paunić