

INFORMATIVNI VODIČ O BESPLATNIM USLUGAMA  
ZDRAVSTVENIH USTANOVA GRADA ZAGREBA  
NAMIJENJEN MLADIMA

# ZAGREB

za zdravlje mladih



ZDRAVLJE



SM : GZ

Savjet mladih Grada Zagreba  
Youth advisory board of the  
City of Zagreb

# RIJEČ GRADONAČELNIKA GRADA ZAGREBA

**M**lade osobe između 15. i 30. godine života čine četvrtinu populacije u gradu Zagrebu. Osim najvećeg broja osnovnih i srednjih škola u Hrvatskoj, Zagreb je i najveći sveučilišni grad, ali i najurbanije mjesto okupljanja velikog broja kulturnih, društvenih, političkih, ekoloških i drugih inicijativa mladih.

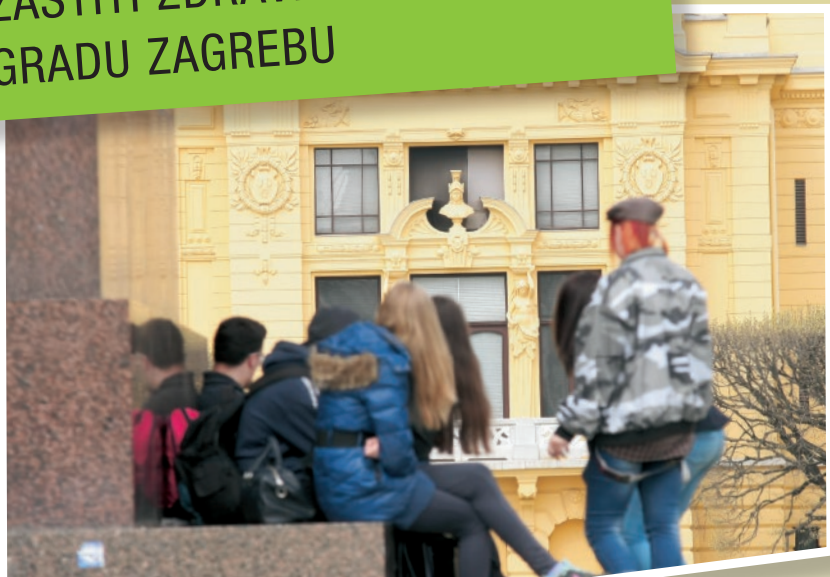
Opći društveni trendovi te promjene navika i stilova življenja mladih ljudi neminovno su u proteklom desetljeću utjecali i na promjenu opće zdravstvene i socijalne slike te populacije. Poremećaji prehrane, problemi ovisnosti, rizično seksualno ponašanje te psihosocijalni problemi zauzimaju sve značajnije mjesto u populaciji mladih te postaju vrlo zahtjevnim izazovom kako za lokalnu zajednicu, tako i za društvo u cjelini.

Zdravstveni problemi i poremećaji mladih nerijetko su povezani i sa socijalnim rizicima s kojima se susreću mladi ljudi. Visoka stopa nezaposlenosti, otežano stambeno osamostaljivanje, prijevremeno napuštanje obrazovnog sustava te neravnopravan položaj socijalno isključenih ili marginaliziranih skupina (siromašnih mladih ili mladih bez odgovarajuće obiteljske potpore, mladih s invaliditetom, predstavnika manjinskih seksualnih orijentacija, mladih s poremećajima u ponašanju, oboljelih od drugih rijetkih bolesti i dr.), povećavaju socijalnu ranjivost mladih ljudi i dugoročno stvaraju posljedice na njihovo mentalno zdravlje.

Socijalna i zdravstvena politika prema mladima predstavlja upravo iz tog razloga dva izrazito zahtjevna područja na kojima se, kroz sustavno osmišljene intervencije, mladim ljudima treba pružiti potpora pri suočavanju s različitim zdravstvenim i socijalnim rizicima. Činjenica je, također, da se u gradu Zagrebu, zbog broja stanovnika, neki socijalni i zdravstveni rizici učestalije javljaju nego u ostatku Hrvatske. S obzirom na svakodnevni porast rizičnih čimbenika kojima su mladi izloženi u našoj sredini i vremenu (porast nasilja, zlouporabe droga i alkohola, te drugih ovisničkih ponašanja kao što su ovisnost o internetu i kocki), potrebno je informacije o preventivnim programima učiniti što dostupnijima. Na opću dobrobit mladih u gradu Zagrebu, ovim informativnim vodičem objedinit će se sve informacije o besplatnim programima koji su namijenjeni mladima kroz programske aktivnosti zdravstvenog, psihoterapijskog i psihosocijalnog savjetovanja i informiranja. Osim unapređenja dostupnosti informacija, vodič u konačnici ima za cilj i jačanje odgovornosti mladih u očuvanju njihova zdravlja.

VAŠ GRADONAČELNIK  
**Milan Bandić**, dipl. politolog

## O ZAŠTITI ZDRAVLJA MLADIH U GRADU ZAGREBU



Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, zdravlje podrazumijeva tjelesno, mentalno, socijalno i emocionalno blagostanje. Sve te sastavnice su nerazdvojno povezane. Narušeno tjelesno zdravlje može utjecati na mentalno stanje i društveni položaj pojedinca kao i obrnuto, osobito u mladoj životnoj dobi.

Mladi se smatraju populacijskom skupinom s najmanje klasičnih zdravstvenih problema. Vodeći zdravstveni izazovi u toj dobi vezani su uz sazrijevanje i odrastanje, prilagodbu i rizična ponašanja te spolnost, odnosno reproduktivno zdravlje. Specifična smrtnost je u toj dobi niska, a glavni uzroci smrti su prometne nesreće.

U ovome vodiču nalaze se korisne informacije o zdravstvenim i psihosocijalnim uslugama što se provode u Gradu Zagrebu, uz izravnu financijsku potporu gradskog proračuna.

To su programi javnozdravstvenog nadstandarda, usluge što se pružaju bez uputnice, dostupne i raspoložive za sve građane. Osim toga, navedeni su i programi za mlade koji se ciljano provode u zdravstvenim ustanovama kojima je osnivač Grad Zagreb, a kao dio svoje redovite djelatnosti (uz uputnicu).

Grad Zagreb je i grad studenata. Mnogi od njih studiraju izvan mjesta trajnog prebivališta i suočavaju se sa svim prednostima i nedostacima takvog studentskog života. Zbog specifičnog načina ugovaranja i ostvarivanja zdravstvene zaštite, katkad im je otežan pristup zdravstvenim uslugama.

Cilj ovog vodiča je pružanje informacija mladima o svim zdravstvenim uslugama koje su im namijenjene te objašnjenje o tome kako ih koristiti na najbrži i najučinkovitiji način.

UREDNICI





ZDRAVSTVENE USTANOVE  
U GRADU ZAGREBU  
U KOJIMA SE PROVODE  
PROGRAMI





# PREGLED JAVNOZDRAVSTVENIH PROGRAMA NAMIJENJENIH MLADIMA

|  |    |
|--|----|
| O ZAŠTITI ZDRAVLJA MLADIH U GRADU ZAGREBU . . . . .  | 3  |
| SAVJET MLADIH GRADA ZAGREBA . . . . .  | 6  |
| ČESTA PITANJA MLADIH . . . . .   | 7  |
| CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH DOM ZDRAVLJA ZAGREB – ISTOK . . . . .  | 11 |
| SLUŽBA ZA ŠKOLSKU I ADOLESCENTNU MEDICINU NASTAVNOG ZAVODA ZA<br>JAVNO ZDRAVSTVO »DR. ANDRIJA ŠTAMPAR« – CENTAR ZA MLADE . . . . . | 13 |
| SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU REPRODUKTIVNOGA ZDRAVLJA MLADIH . . . . .  | 14 |
| SAVJETOVALIŠTE O PREHRANI MLADIH . . . . .   | 15 |
| SAVJETOVALIŠTE ZA POTEŠKOĆE UČENJA I PRILAGODBE . . . . .  | 15 |
| SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR.<br>ANDRIJA ŠTAMPAR“ . . . . .                                   | 16 |
| NUTRICIONISTIČKO SAVJETOVALIŠTE . . . . .  | 16 |
| SAVJETOVALIŠTE O ZDRAVSTVENO USMJERENOJ TJELESNOJ AKTIVNOSTI ZA MLADE . . . . .  | 16 |
| SAVJETOVALIŠTE ZA PREHRANU GRADA ZAGREBA DOM ZDRAVLJA ZAGREB – CENTAR . . . . .  | 17 |
| SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI NASTAVNOG ZAVODA<br>ZA JAVNO ZDRAVSTVO »DR. ANDRIJA ŠTAMPAR« . . . . .          | 18 |
| CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH . . . . .  | 19 |
| ODJEL ZA PREVENCIJU OVISNOSTI . . . . .  | 20 |
| CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA DOMA ZDRAVLJA ZAGREB – ZAPAD . . . . .  | 21 |
| POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE GRADA ZAGREBA . . . . .   | 22 |
| PSIHIJATRIJSKA BOLNICA »SVETI IVAN« . . . . .  | 23 |
| DNEVNA BOLNICA ZA LIJEČENJE POREMEĆAJA PREHRANE . . . . .  | 23 |
| PREVENTIVNO-TERAPIJSKI I REHABILITACIJSKI PROGRAM STRESOM I TRAUMOM<br>UZROKOVANIH POREMEĆAJA (STUP) . . . . .                     | 24 |
| PROGRAM INTEGRATIVNE PSIHIJATRIJE (PIPS) . . . . .   | 25 |
| TERAPIJSKO-REHABILITACIJSKI PROGRAM ZA OVISNIKE O KOCKANJU I<br>PROBLEMSKOME KOCKANJU . . . . .                                    | 26 |
| OVISNOST O INTERNETU . . . . .   | 27 |
| PROGRAM »TRUDNIČKI TEČAJEVI – U OČEKIVANJU NOVOG ČLANA OBITELJI« . . . . .   | 28 |
| PROJEKT »CHECK POINT ZAGREB« . . . . .   | 29 |

# SAVJET MLADIH GRADA ZAGREBA

**T**oliko puta smo na nastavi slušali o problematičnome ponašanju, spolnim bolestima i ovisnostima! O tome nas informiraju kroz medije, udžbenike i svakojaka predavanja. U redu, malo ću poslušati, možda prolistati brošuru dok čekam u nekome redu, ali hej – sve ionako znam!

Pa ipak, kada mi se nešto iznenada dogodi, kao da ne znam od kuda početi. Kao da se ničeg ne sjećam! Kao da se sve što su govorili može dogoditi nekome drugome, nikako ne meni. Što su ono govorili, gdje mogu raditi PAPA-test? Gdje se mogu testirati na sve one bolesti koje su nam nabrajali? Gdje se mogu cijepiti protiv HPV-a? Kako da pomognem prijatelju koji ima problema s alkoholom? Kome da se obratim ako mislim da sam žrtva nasilja?

Takva, ali i mnoga druga pitanja muče veliki broj mladih. Odgovori leže nadohvat ruke: grad u kojem živimo, u kojem se školujemo ili pak radimo nudi programe koji će nam odgovoriti na sva naša pitanja. Zašto da odgovore tražimo virtualno preko foruma ili na tražilicama, kad postoje stručnjaci koji će mi pomoći?

Ovaj vodič doprinijet će informiranju mladih o svemu što pruža Grad Zagreb. Ako pomogne zabrinutom mladiću, znatiželjnoj djevojci ili mladom paru naš cilj je ispunjen.

MLADI, samo ne zaboravite postavljati pitanja!



## ČESTA PITANJA MLADIH

### STALNO SAM ON-LINE JE LI TO PROBLEM?

Osjećaš li se potpuno izgubljeno dok nisi on-line? Provođiš li više od jednog sata dnevno on-line? Ako misliš da ti takve aktivnosti oduzimaju više vremena negoli bi trebalo, obrati se Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« i Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan«.

### KAŽU MI DA SAM PROBLEMATIČNOG PONAŠANJA. ŠTO TO TOČNO ZNAČI?

Problematično je svako ponašanje koje uzrokuje velike probleme za obitelj i zajednicu. Ako misliš da imaš problema s ponašanjem slobodno se obrati Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« i Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan«.

### VOLIM SE KLADITI I NAKON KLAĐENJA SE DOBRO OSJEĆAM. JEDNOSTAVNO NE MOGU SI POMOĆI KADA UGLEDAM KLADIONICU ILI AKO SU NEKE ATRAKTIVNE UTAKMICE NA POMOLU.

Kockanje nije samo sporedna razbibriga. Razmisli koliko novca ostavljaš u kladionici te jesu li ti iznosi veći nego što si prvobitno namjeravao potrošiti. Ako misliš da jesu, obrati se Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« i Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan«.

### JE LI U REDU EKSPERIMENTIRATI S LAKIM DROGAMA I ALKOHOLOM?

U redu je prihvaćati zdrave izazove, ali ne i eksperimentiranje s drogama i alkoholom. Treba li ti pomoć kako bi se odupro eksperimentiranju, obrati se Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«.

### MISLIM DA SAM MALO PREDEBEO/LA.

Svatko od nas drukčije doživljava svoje tijelo. Dobro je biti svjestan objektivnog stanja svoga tijela, stoga treba voditi računa i o težini. Informiraj se u programu Savjetovališta o prehrani što možeš učiniti za svoje zdravlje.

## JESTE LI ZNALI?

Danas 65% svjetske populacije živi u zemljama u kojima debljina uzrokuje veću smrtnost nego pothranjenost. Pretile osobe imaju povećan rizik za razvoj hipertenzije, srčanih bolesti, poremećaja srčanog ritma, šećerne bolesti neovisne o inzulinu, bolesti jetre i dr. Glavni rizik za razvoj pretilosti je prevelik unos hrane i nedovoljna tjelesna aktivnost. Smanjenje tjelesne težine od samo 5% do 10% od početne težine smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom.



## **BROJIM SVAKU KALORIJU KOJU POJEDEM! HOĆU LI SE UDEBLJATI AKO PRESTANEM O TOME VODITI RAČUNA?**

Imaš velik strah od debljanja? Misliš li da previše pažnje posvećuješ brojenju kalorija? Obrati se Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« i Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan« da umanjíš strah!

## **MISLIM DA BIH SE TREBAO/LA POČETI BAVITI SPORTOM, ALI IMAM ZAISTA POPUNJEN RASPORED. GDJE MOGU ZATRAŽITI POMOĆ U PLANIRANJU SVOJIH AKTIVNOSTI?**

Jako je važno da se mladi ljudi bave tjelesnom aktivnošću. U dostupnim savjetovalištima Grada Zagreba će ti pomoći kako organizirati vlastiti raspored i odrediti najprimjereniju aktivnost za sebe!

## **»HRANIM SE VEĆINOM VANI, U MENZA-MA.«»ČESTO KUPIM NEŠTO U PEKARI, ONAKO USPUT, JER NE STIŽEM NIŠTA KONKRETNJE POJESTI.«»NEDOSTAJE MI DOMAĆA KUHINJA.«»ŽIVIM U STUDENTSKOME DOMU I TEŠKO MI JE ODRŽAVATI ISTU PREHRANU KAO KOD KUĆE.«**

U dostupnim savjetovalištima Grada Zagreba možeš se informirati i savjetovati kako poboljšati vlastitu prehranu i zdravo se hraniti.

## **GDJE SE MOGU INFORMIRATI O ŠEĆERNOJ BOLESTI I KAKO MOGU ZNATI DA NE BOLUJEM OD ŠEĆERNE BOLESTI?**

Sve informacije možeš dobiti u Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« i kod odabranog liječnika.

## **ČUO/LA SAM DA JE VISOKI KRVNI TLAK OPASAN. HTIO/HTJELA BIH IZMJERITI TLAK.**

Istina, visoki tlak dugoročno ugrožava zdravlje. U okviru Centra za mlade i kod odabranog liječnika možeš izmjeriti tlak.

## **KAKO SE LJUDI ZARAZE SPOLNO PRENOSIVIM BOLESTIMA?**

Nezaštićenim vaginalnim, oralnim i analnim spolnim odnosom.

## **NISAM BAŠ SIGURAN/RNA U SVOJA ZNANJA O SPOLNOME I REPRODUKTIVNOME ZDRAVLJU.**

Ne valja se toga sramiti jer nikad nije kasno naučiti. Slobodno se s pitanjima javi u Centar za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«!

## **JESTE LI ZNALI?**

**Klamidija je najčešća spolno prenosiva bolest kod studenata.**

**Spolno prenosive bolesti ne moraju imati simptome!**

**Karcinom vrata maternice jedini je karcinom koji možemo spriječiti i to cijepljenjem protiv HPV-a, redovitim ginekološkim pregledom, papa-testom i odgovornim spolnim ponašanjem.**

**U liječenju spolno prenosive bolesti potrebno je liječiti oba partnera!**

**Ne postoje rizične skupine, postoji rizično ponašanje!**

## SPOLNO SAM AKTIVNA, NO NIKADA NISAM BILA NA GINEKOLOŠKOME PREGLEDU.

Svaka djevojka koja planira spolne aktivnosti ili je već spolno aktivna, trebala bi otići na ginekološki pregled. Odlazak na prvi ginekološki pregled može biti neugodan, stoga se obrati Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« gdje ti mogu pomoći u oslobađanju od nelagodje.

## IMAM OBILNE I NEREDOVITE, ODNOSNO BOLNE MENSTRUACIJE, A NEMAM GINEKOLOGA.

Slobodno se obrati Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«!

## IMAM NEOBIČNU IZRASLINU NA TESTISU.

Ako si uočio izraslinu na testisu odmah se obrati svom odabranom liječniku. Ako nemaš riješeno pitanje liječnika, slobodno se obrati Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«!

## TREBALA BIH UČINITI PAPA-TEST, NO NEMAM GINEKOLOGA.

Ukoliko dolaziš iz drugoga grada ili se još nisi prijavila kod primarnog ginekologa, slobodno dođi u Centar za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«.

## ČULA SAM ZA CJEPIVO PROTIV HPV-A. ŠTO JE TO TOČNO?

Cjepivo protiv HPV-a sprječava infekciju nekim tipovima HPV-a koji mogu uzrokovati rak vrata maternice, penisa, anusa, stidnice i rodnice. Najučinkovitije je kod djevojaka i mladića koji su cijepljeni prije stupanja u spolne odnose.

## MOGU LI SE I JA CIJEPITI PROTIV HPV-A?

Dođi se raspitati o mogućnosti cijepljenja u Centru za mlade Nastavnog zavoda za



javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« ili kod odabranog ginekologa!

## IMAO/LA SAM SPOLNI ODNOS BEZ ZAŠTITE. ŠTO DA RADIM?

Osim kod odabranog liječnika, ginekologa u Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« možeš dobiti informaciju i savjete.

## MISLIM DA IMAM SPOLNO PRENOSIVU BOLEST. ŠTO DA RADIM?

Ukoliko sumnjaš na spolno prenosivu bolest, obavezno se javi odabranom liječniku ginekologu ili Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«!

## ČUO/LA SAM ZA HIV I HEPATITIS C. KAKO MOGU SAZNAT BOLUJEM LI OD TIH BOLESTI?

Besplatno i anonimno se možeš testirati na dvije lokacije u Gradu Zagrebu: u Check Pointu Zagreb te u Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«. Testiranje je brzo i jednostavno.

### **ŽELJELA BIH KORISTITI KONTRACEPCIJU. PRIJATELJICE KORISTE KONTRACEPCIJSKE TABLETE. ZANIMA ME KOJE SVE METODE KONTRACEPCIJE POSTOJE I ŠTO SU TO TOČNO »PILULE«?**

Pitanja u vezi s kontracepcijom uvijek ima. Ako ti je neugodno pitati liječnika, slobodno se obrati Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« kako bi saznala što je kontracepcija, koje vrste kontracepcije postoje te koja od njih ti najviše odgovara.

### **MISLIM DA SAM TRUDNA.**

U Centru za mlade možeš napraviti test na trudnoću.

### **TRUDNA SAM I DOBRO BI MI DOŠLO NEKOLIKO SAVJETA.**

Programom "Trudnički tečajevi« možeš se pripremiti za trudnoću, porod i majčinstvo. Više informacija o programu potražite u vodiču na stranici 28.

### **BUDUĆI SAM OTAC I ŽELIM BITI PRISUTAN PRILIKOM PORODA.**

Ukoliko završiš neki od pripremnih programa "Trudnički tečajevi« možeš prisustvovati porodu.

### **IMAM DIJETE I NE SNALAZIM SE U POTPUNOSTI U SVIM SITUACIJAMA.**

Opravdano je tražiti pomoć u odgoju djeteta. O večernjoj školi za roditelje Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« informiraj se telefonom 01/ 38 30 088.

### **PARTNER/ICA I JA IMAMO ODREĐENE TRZAVICE. MOŽE LI NAM TKO POMOĆI?**

Svaka veza može zapasti u krizu. Dodite oboje u Centar za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« ili Centar za zaštitu mentalnog zdravlja Doma zdravlja Zagreb-Zapad.

### **U OBITELJI IMAM OVISNIKA.**

Svakako potražite pomoć. Obrati se Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar« ili Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan«.

### **U OBITELJI IMAM OSOBU S MENTALNIM POREMEĆAJEM. ŠTO MI JE ČINITI?**

U redu je zatražiti pomoć. Obrati se Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«, Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan« ili Centru za zaštitu mentalnog zdravlja Doma zdravlja Zagreb-Zapad!

### **MISLIM DA SAM ŽRTVA NASILJA. ŠTO UČINITI?**

Ako sumnjaš da si žrtva nasilja (obiteljskog, radnog ili socijalnog), obvezno se obrati stručnjacima koji rade u sklopu Preventivno-terapijskog i rehabilitacijskog programa stresom i traumom uzrokovanih poremećaja (STUP) pri Psihijatrijskoj bolnici »Sveti Ivan« ili Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba.





# CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH ZAGREB

## DOM ZDRAVLJA ZAGREB – ISTOK

Centar za zdravlje mladih djeluje s ciljem unapređenja zdravlja mladih kroz rad savjetovališta u kojem mladi i školska djeca mogu dobiti uslugu savjetovanja i edukacije iz područja promicanja zdravlja, zaštite mentalnog zdravlja, prevencije ovisnosti i zaštite reproduktivnog zdravlja. Centar pruža savjetovanje mladima, mladim majkama, mladim obiteljima te provodi savjetovanje za školsku djecu i adolescente s ciljem zdravog odrastanja i što bolje integriranja u zajednicu i okolinu.

U centru različiti stručnjaci; psiholog, specijalist psihijatar, liječnik školske medicine, nutricionist, kineziolog, socijalni radnik i medicinske sestre; pružaju izvaninstitucionalne usluge bez uputnice i besplatno za korisnike.



Na mjestu koje je dostupno mladima i dobro povezano gradskim prijevozom, u Heinzelovoj ulici 62a.

### Kontakt podaci:

Centar za zdravlje mladih  
Zagreb  
Heinzelova 62a  
10000 Zagreb, Hrvatska  
Telefon: 01 6468 333  
E-mail: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr)  
[www.czm.hr](http://www.czm.hr)

# CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH DOM ZDRAVLJA ZAGREB – ISTOK

Pružaju izvaninstitucionalne usluge bez uputnice, besplatno za korisnike:

- Zaštita mentalnog zdravlja
- Savjetovalište o prehrani
- Zaštita reproduktivnog zdravlja
- Savjetovalište za probleme učenja i prilagodbe
- Prevencija ovisnosti
- Promicanje zdravlja

U Centru se provodi i besplatno i anonimno testiranje na HIV i HCV uz pred i post savjetovanje - u suradnji s Check pointom Zagreb - HUHIV, te Klinikom za infektivne bolesti.



## Kontakt podaci

Centar za zdravlje mladih  
Zagreb  
Heinzelova 62a  
10000 Zagreb, Hrvatska  
Telefon: 01 6468 333  
E-mail: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr)  
[www.czm.hr](http://www.czm.hr)



# SLUŽBA ZA ŠKOLSKU I ADOLESCENTNU MEDICINU NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO »DR. ANDRIJA ŠTAMPAR« – CENTAR ZA MLADE



**U** Službi za školsku i adolescentnu medicinu djeluje i Centar za mlade sa svrhom pružanja pomoći u vezi s različitim problemima mladih koji se školuju u Zagrebu kao poteškoće razvoja i odrastanja, prilagodbe, školovanja, učenja, ponašanja, reproduktivnog zdravlja i poremećaja prehrane. U radu Centra sudjeluju specijalisti školske medicine i više medicinske sestre te ginekolozi i klinički mikrobiolozi. Prema potrebama i zahtjevima sudjeluju i psiholog, nutricionist, profesor kineziologije i drugi stručnjaci.

## **Pri Centru za mlade djeluju savjetovišta:**

- Savjetovište za zaštitu reproduktivnoga zdravlja mladih
- Savjetovište o prehrani
- Savjetovište za poteškoće učenja i prilagodbe

## Kontakt podaci

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

**Telefon:**  
01/4696-281

**E-mail:** skolska@stampar.hr

**Adresa:**  
Zagreb, Mirogojska cesta 16  
Zagreb, Avenija Većeslava Holjevca 22  
Zagreb, Prilaz baruna Filipovića 11





# SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA MLADIH

Pružanje pomoći i podrške učenicima i studentima u rješavanju problema i poteškoća vezanih uz spolno sazrijevanje, prevenciju rizičnih spolnih ponašanja i očuvanje reproduktivnog zdravlja.

- namijenjeno je učenicima i studentima Grada Zagreba, bez obzira iz kojeg dijela Hrvatske dolaze
- Svrha programa je pružanje pomoći i podrške učenicima i studentima u rješavanju problema i poteškoća vezanih uz spolno sazrijevanje, prevenciju rizičnih spolnih ponašanja i očuvanje reproduktivnog zdravlja. Sve aktivnosti savjetovališta imaju za cilj očuvanje i promicanje zdravlja te razvijanje odgovornosti prema zdravlju. Osobita pozornost obraća se prevenciji i ranom otkrivanju te pravodobnom liječenju infekcija/bolesti. U spolno aktivnih korisnica obavljaju se sistematski ginekološki pregledi, prema potrebi uzimanje obriska za Papa-test, a u oba spola indicirani dijagnostički postupci za otkrivanje spolno prenosivih infekcija. U savjetovalištu se provodi i cijepljenje protiv Humanog papiloma virusa (HPV-a), najčešćeg uzročnika raka vrata maternice.

Sve usluge su **besplatne** i nije potrebna uputnica.

**O besplatnom cijepljenju protiv HPV-a saznajte na [www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)**

## Kontakt podaci

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

**Telefon:** 01/4696-281

**E-mail:** [skolska@stampar.hr](mailto:skolska@stampar.hr)  
[neda.ferencic@stampar.hr](mailto:neda.ferencic@stampar.hr)

**Radno vrijeme:**  
ponedjeljak i četvrtak: 15,00-20,00

**Adresa:**  
Nastavni zavod za javno zdravstvo  
dr. Andrija Štampar«  
Savjetovalište za mlade  
Mirogojska cesta 16  
10 000 Zagreb



**Rak vrata maternice i druge bolesti uzrokovane su humanim papilloma virusom (HPV).  
Znanjem, cijepljenjem i probirom - spriječi HPV-infekciju!**

## SAVJETOVALIŠTE O PREHRANI MLADIH

**S**prečavanje prekomjerne težine i pretilosti te neželjenih posljedica takva stanja, kao i poticanje zdravog načina življenja, pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti.

- cilj je očuvanje zdravlja te razvijanje odgovornosti prema vlastitomu zdravlju

Za posjet Savjetovalištu i pohađanje ovoga programa **uputnica nije potrebna!**

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

### Kontakt podaci

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

**Telefon:**

01/4696-281

**E-mail:** skolska@stampar.hr

**Adresa:**

Centar za mlade  
Heinzelova 62 a  
10 000 Zagreb



## SAVJETOVALIŠTE ZA POTEŠKOĆE UČENJA I PRILAGODBE

**U**savjetovališta se mogu javiti učenici i studenti osobno, roditelji i skrbnici te svi koji su uključeni u proces odgoja i obrazovanja. Prije dolaska potrebno se naručiti telefonom na 01/ 46 96 281 ili e-mailom na adresu skolska@stampar.hr. Uputnica nije potrebna, a sve su usluge besplatne. Savjetovanje je moguće i telefonom ili e-mailom. Učinit ćemo sve da vam pomognemo u razrješavanju problema savladavanja školskih obveza, obiteljskih i vršnjačkih odnosa, prilagodbe na školu ili drugu okolinu i situaciju, u slučaju stresnih događaja koje ne možete prevladati, a dodite čak i ako samo želite s nekim podijeliti zabrinutost, sumnje ili dvojbe o kojima je inače teško razgovarati. Podaci osoba koje su se obratile u Savjetovališta strogo su povjerljivi.

### Kontakt podaci

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

**Telefon:**

01/4696-281

**E-mail:** skolska@stampar.hr

**Adresa:**

Mirogojska cesta 16  
Avenija Većeslava Holjevca 22  
Prilaz baruna Filipovića 11  
10 000 Zagreb



# SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO »DR. ANDRIJA ŠTAMPAR«

## NUTRICIONISTIČKO SAVJETOVALIŠTE

**U** Službi za javno zdravstvo, u sklopu Centra za zdravlje mladih, djeluje Nutricionističko savjetovalište te Savjetovalište o zdravstveno usmjerenom tjelesnoj aktivnosti za mlade. Svrha savjetovališta je pružanje pomoći učenicima i studentima grada Zagreba u svezi sa pitanjima vezanim uz prehranu i tjelesnu aktivnost. U radu savjetovališta sudjeluju diplomirani inženjer prehrambene tehnologije – nutricionist i profesor kineziologije. Savjetovanje je moguće i putem telefona i e-maila.

### NUTRICIONISTIČKO SAVJETOVALIŠTE

Nutricionističko savjetovalište neposredno i interaktivno daje odgovore na sva pitanja mladih vezano uz prehranu, prehrambeno ponašanje te prehrambene potrebe u vidu poboljšanja i prevencije zdravlja mladih grada Zagreba.

### Kontakt podaci

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

**Telefon:**

01/6468-333, 01/4696-395

**E-mail:**

sanja.jelusic@stampar.hr

preventivna.medicina@stampar.hr

**Radno vrijeme:**

ponedjeljak i srijeda: 16,00 – 19,00

**Adresa:**

Zagreb, Heinzelova 62a

Zagreb, Mirogojska cesta 16



## SAVJETOVALIŠTE O ZDRAVSTVENO USMJERENOJ TJELESNOJ AKTIVNOSTI ZA MLADE

**U** savjetovalištu se provodi individualno i grupno savjetovanje te radionice o tjelesnoj aktivnosti usmjerenoj na zdravlje. Savjetovanja su usmjerena na adekvatan sadržaj, frekvenciju te intenzitet tjelesne aktivnosti koji će unaprijediti zdravlje mladih.

### Kontakt podaci

**Prije dolaska potrebno se naručiti!**

**Telefon:** 01/6468-333 i 01/4696-191

**E-mail:** hrvoje.radasevic@stampar.hr

preventivna.medicina@stampar.hr

**Radno vrijeme:**

ponedjeljak i srijeda: 12,00 – 16,00

**Adresa:**

Zagreb, Heinzelova 62a

Zagreb, Mirogojska cesta 16

# SAVJETOVALIŠTE ZA PREHRANU GRADA ZAGREBA DOM ZDRAVLJA ZAGREB – CENTAR

**S**avjetovalište za prehranu Grada Zagreba je namijenjeno svim građanima grada Zagreba bez obzira na dob, spol i dijagnozu. Svrha Savjetovališta je promovirati uravnoteženu prehranu i educirati građane kako prilagoditi prehranu svojim vlastitim potrebama s obzirom na zdravstveno stanje.

Savjetovalište je namijenjeno:

- osobama čije zdravstveno stanje zahtijeva promjenu prehrane,
- osobama koje nemaju zdravstvenih problema, ali žele promijeniti način prehrane
- pothranjenim osobama
- osobama s prekomjernom tjelesnom masom
- osobama s poremećajem prehrane
- osjetljivim skupinama: djeci, adolescentima, trudnicama
- osobama starije životne dobi

Rad savjetovališta obuhvaća:

- uzimanje anamneze
- određivanje statusa uhranjenosti i sastava tijela
- individualno savjetovanje o prehrani
- upoznavanje s načinom i primjenom uravnotežene prehrane te obrade namirnica za uporabu
- predavanja i radionice vezane za uravnoteženu prehranu i prehranu kod određenih bolesti

## Kontakt podaci

### Adresa:

Dom zdravlja Zagreb – Centar  
Runjaninova 4/1 kat

### Radno vrijeme:

ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom od 13 do 19 h; srijedom i petkom od 8 do 13 h

**Prije dolaska potrebno se prethodno se naručiti na telefon 01/48-97-665**





# SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO »DR. ANDRIJA ŠTAMPAR«



**P**romocija, očuvanje i unapređenje mentalnoga zdravlja, prevencija, rano prepoznavanje, liječenje i rehabilitacija ponašanja mentalnih poremećaja.

## Zaštita mentalnog zdravlja mladih odnosi se na:

- probleme u ponašanju;
- eksperimentiranje i zlorabu droga i alkohola;
- štetnu uporabu Interneta;
- kockanje;
- probleme uzrokovane konzumiranjem psihoaktivnih supstanci (ilegalnih droga te legalnih supstanci, npr. alkohola, nikotina, lijekova);
- probleme uzrokovane drugim ovisnostima (kocka, Internet);
- testiranje urina na prisutnost metabolita droga i testiranja sline na prisustvo antitijela virusa HIV-a i hepatitisa C;
- poremećaje prehrane (anoreksija, bulimija, kompulzivno prejedanje).

## Također se provode programi:

- škole nepušenja;

- večernje škole za roditelje – trening roditeljskih vještina;
- savjetovanja i psihološke pomoći za probleme povezane sa zlorabom alkohola; savjetovanja za probleme povezane s igrama na sreću;
- savjetovanja za probleme prehrane; savjetovanja za mentalno zdravlje radno sposobne populacije;
- savjetovanja za obitelji ovisnika;
- savjetovanja za članove obitelji koji skrbe o starijim osobama i
- savjetovanja za članove obitelji osoba s mentalnim poremećajima.

## Kontakt podaci

### Telefon:

01/3830-066 01/6414-003

**E-mail:** [mentalno-zdravlje@stampar.hr](mailto:mentalno-zdravlje@stampar.hr)

### Adresa:

Nastavni zavod za javno  
zdravstvo  
»dr. Andrija Štampar«  
Mirogojska cesta 16  
10 000 Zagreb



# CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Ukoliko želiš razgovarati o svom mentalnom zdravlju, emocionalnim poteškoćama, problemima s učenjem, spavanjem, promjenama raspoloženja, stresom i prilagodbom na različite situacije, konzumaciji alkohola i droga ili nekom drugom problemu možeš doći bez uputnice. U Centru će te primiti s puno dobre volje, znanja i iskustva. Mnogima je pomoglo.

Radimo na dvije lokacije, a potrebno se je najaviti zbog dogovora oko termina.



## Kontakt podaci

**E-mail:** [mentalno-zdravlje@stampar.hr](mailto:mentalno-zdravlje@stampar.hr)

Centar za mlade

**Adresa:** Heinzelova 62a

**Telefoni:** 01 6468 333 i 01 6468 340

Radno vrijeme: pon i srijeda od 12 do 20 h,  
a utorak, četvrtak i petak od 8 do 16 h

Centar za zaštitu mentalnog  
zdravlja djece i mladih

**Telefon:** 01 3830 088

**Adresa:** Remetinečki gaj 14

Radno vrijeme: ponedjeljak,  
srijeda i petak od 8 do 12 h,  
a utorak i četvrtak od 12 do 20 h.



## ODJEL ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

Ako patiš od problema ovisnosti (alkohol, droga, kocka, internet, lijekovi), a imaš **više od 25 godina**, obrati se Odjelu za prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo »dr. Andrija Štampar«. U odjelu se možeš testirati na HIV i Hepatitis C.

Za sudjelovanje u programu nije potrebna **uputnica!**



## Kontakt podaci

**Telefon:**

01/3830-066 01/3830-088

**E-mail:** [mentalno-zdravlje@stampar.hr](mailto:mentalno-zdravlje@stampar.hr)**Radno vrijeme:**ponedjeljak, srijeda, petak: 8,00-16,00  
utorak, četvrtak: 12,00-20,00**Adresa:**Nastavni zavod za javno zdravstvo  
»dr. Andrija Štampar«  
Mirogojska cesta 11  
10 000 Zagreb

# CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA DOMA ZDRAVLJA ZAGREB – ZAPAD



## Kontakt podaci

**Telefon:**

01/3667-546

**Telefaks:**

01/3774-791

E-mail: [czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr](mailto:czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr)**Radno vrijeme:**

Radnim danom: 10,00-20,00

**Adresa:**

Dom zdravlja Zagreb – Zapad

Centar za mentalno zdravlje

Baštijanova 52

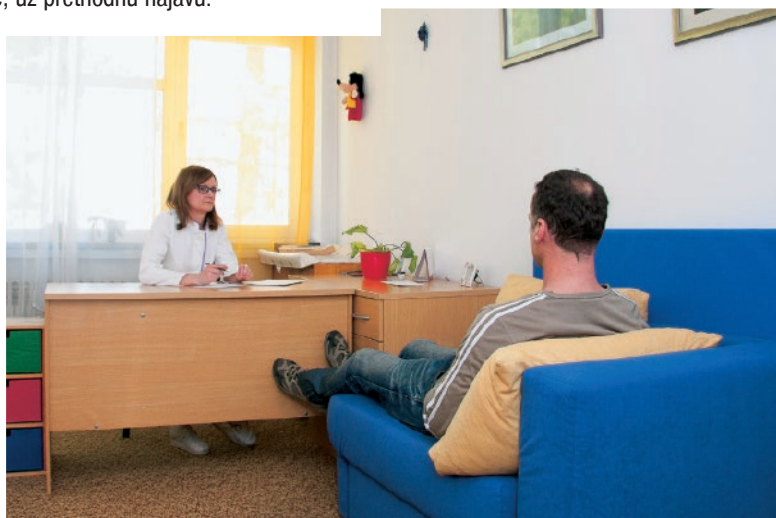
10 000 Zagreb



**S**uvremeni pristup zdravstvenoj zaštiti mentalnog zdravlja na razini primarne zdravstvene zaštite.

U program se mogu uključiti djeca i mladi, trudnice i dojilje te članovi njihove obitelji.

Usluge su besplatne, a korisnici mogu doći bez uputnice, uz prethodnu najavu.





# POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

**P**ružanje pomoći djeci i mladima s različitim traumatskim iskustvima, kao i njihovim roditeljima, kroz poliklinički te dnevno bolnički program.

Dijagnostički i tretmanski rad s:

- psihotraumatiziranom djecom i njihovim roditeljima (što uključuje zlostavljanu i zanemarivanu djecu);
- djecom koja su rizična za zlostavljanje i zanemarivanje;
- djecom s problemima u učenju i ponašanju;
- djecom s emocionalnim teškoćama;
- djecom s poteškoćama iz kruga ADHD-a;
- djecom iz obitelji s narušenom dinamikom i rizičnim obiteljima;
- djecom čiji su roditelji pod intenzivnijim roditeljskim ili općim stresom;
- djecom čiji roditelji prolaze kroz razvod s izraženim sukobom i sl.



## Kontakt podaci

**Telefon:**

01/3457-518

**Telefaks:**

01/3436-577

**E-mail:** [info@poliklinika-djeca.hr](mailto:info@poliklinika-djeca.hr)

**Radno vrijeme:**

radnim danom: 7,30-20,00

subotom 7,30-15,00

**Adresa:**

Poliklinika za zaštitu djece

Grada Zagreba Ulica

Ignjata Đorđića 26

10 000 Zagreb



# PSIHIJATRIJSKA BOLNICA »SVETI IVAN«

## DNEVNA BOLNICA ZA LIJEČENJE POREMEĆAJA PREHRANE

**D**nevna bolnica za liječenje poremećaja prehrane: anoreksije, bulimije i kompulzivnog prejedanja.

Program je namijenjen osobama koje boluju od bulimije i anoreksije nervoze. Dnevno trajanje u intenzivnom dijelu programa je šest sati na dan.

U tzv. jutarnjem programu postoji 7 vrsta različitih psihoterapijskih pristupa poremećaje hranjenja Program bolnice, od nedavno je obogaćen psihoterapijskim radom s psihodramom i s psihoterapijom pokretom i plesom u okviru programa za anoreksije, bulimije i EDNOS.

Organizirana je i redovna grupa podrške za roditelje i članove obitelji osoba s poremećajem hranjenja i za one koji se ne liječe u bolnici i na koju svaki roditelj ili član obitelji može doći prvi puta bez uputnice.

Od siječnja 2018.g. radi ogranak Dnevne bolnice koji se bavi kompulzivnim prejedanjem po principima HAES (Health at every size) u kojem postoje 5 vrsta terapija. To su redom: nutricionistička grupa, mindfulness, psihoterapijska grupa i psihoterapija pokretom i plesom i terapija intuitivnog kretanja. Program se odvija tijekom triju popodneva.

»Promjenom iznutra do promjene izvana!«

**Prijave na mail:**

[zdravljepriskojvelicini@gmail.com](mailto:zdravljepriskojvelicini@gmail.com)



### Kontakt podaci

**Telefon:**

01/3430-058

01/3430-122

**E-mail:** [hvoje.handl@pbsvi.hr](mailto:hvoje.handl@pbsvi.hr)

[hermina.tomaicmarinic@pbsvi.hr](mailto:hermina.tomaicmarinic@pbsvi.hr)

**Radno vrijeme:**

**Radnim danom:** 10,00-20,00

**Adresa:**

Psihijatrijska bolnica

»Sveti Ivan«

Jankomir 11

10 090 Zagreb



## »PREVENTIVNO-TERAPIJSKI I REHABILITACIJSKI PROGRAM STRESOM I TRAUMOM UZROKOVANIH POREMEĆAJA (STUP)«

Individualnim i grupnim psihoterapijskim tehnikama želi se umanjiti trauma bolesnika te kroz radionice i edukativna predavanja s pacijentima i njihovim obiteljima pospješiti rehabilitaciju i osnažiti mehanizme obrane i borbe s novim traumatskim iskustvima.

Program je namijenjen žrtvama stresa i traume (uzrokovane prometnim nesrećama i prirodnim katastrofama), te žrtvama nasilja (socijalnog, radnog, obiteljskog). Kako bi se izbjegla stigma psihijatrijskoga poremećaja/bolesti, program je organiziran u Dnevnoj bolnici.

Intenzivni psihoterapijski program se provodi tri puta tjedno u settingu srednje grupe od 8,00 do 14,00 sati, traje 3 mjeseca. Po potrebi se program može produžiti i do 6 mjeseci. Prema dogovoru (potrebi/motivaciji), organiziran je nastavak grupnoga psihoterapijskog rada (jednom tjedno u trajanju od 90 minuta) u polikliničkoj službi.

Cjelokupna skrb osigurava se **putem HZZO-ovih uputnica.**

Predbilježbe se primaju putem kontakata.



### Kontakt podaci

#### Adresa:

Psihijatrijska bolnica »Sveti Ivan«  
Jankomir 11  
10 090 Zagreb

#### voditeljica programa

**prim. dr. sc. Slobodanka Kezić, dr. med.**

#### Telefon:

01/3430-082

**E-mail:** slobodanka.kezic@pbsvi.hr

#### Radno vrijeme:

ponedjeljak - petak: 8,00-14,00

#### glavna sestra:

**Marijana Hajmburger, dipl. med. tech.**

#### Telefon:

01/ 3430-126

**E-mail:** marijana.

hajmburger@pbsvi.hr



# PROGRAM INTEGRATIVNE PSIHIJATRIJE (PIPS)

**P**revencija, pravovremeno prepoznavanje, liječenje i rehabilitacija psihičkih poremećaja kroničnih tjelesnih bolesnika i tjelesnih bolesti kroničnih psihičkih bolesnika.

Rezultati istraživanja ukazuju da se u oboljelih od kroničnih tjelesnih bolesti (pulmoloških, kardiovaskularnih, endokrinoloških, neuroloških i gastroenteroloških) vrlo učestalo u komorbiditetu javljaju i psihičke bolesti (ovisnosti, afektivni, anksiozni i psihotični poremećaji). Najučestalije se javljaju afektivni poremećaji, od čega je depresija prisutna u 40% bolesnika.

Cjelokupna skrb osigurava se putem **HZZO-ovih uputnica**.

Predbilježbe se primaju putem kontakata.



## Kontakt podaci

voditelj programa  
prof. prim. dr. sc. **Igor Filipčić**, dr. med.

**Telefon:**

01/3430-020

01/3430-006

**Telefaks:**

01/3794-116

01/3794-125

**E-mail:**

pbsvi@pbsvi.hr

**Adresa:**

Psihijatrijska bolnica

»Sveti Ivan«

Jankomir 11

10 090 Zagreb





# TERAPIJSKO-REHABILITACIJSKI PROGRAM ZA OVISNIKE O KOCKANJU I PROBLEMSKOME KOCKANJU

## Rano otkrivanje i liječenje ovisnika o kocki

**P**orast kockanja i klađenja u Hrvatskoj u posljednjih nekoliko godina toliko je velik da ovaj oblik društvenog života postaje općeprihvaćenom društvenom pojavom. Iako većina ljudi kocka zbog zabave ili opuštanja, kod jednog dijela populacije kockanje razvija problematične dimenzije, pa govorimo o problemskom kockanju, dok kod drugih prerasta u ovisnost o kockanju, što rezultira pogubnim posljedicama na psihološke, fizičke, poslovne i socijalne aspekte života. Prema epidemiološkim podacima, 1% opće populacije u Hrvatskoj čine ovisnici o kocki, dok je oko 5% populacije problemskih kockara.

Cjelokupna skrb osigurava se **putem HZZO-ovih uputnica** u dnevnoj bolnici Psihijatrijske bolnice »Sveti Ivan«.

Predbilježbe se primaju putem kontakata.



## Kontakt podaci

voditelji programa

**Davor Bodor, dr. med., spec. psihijatar**

ponedjeljak, srijeda i petak: 15,00-16,00

**Ana Rakić, mag. paed. soc.**

ponedjeljak srijeda i petak: 13,00-15,00

**Kristina Vutmeš, bacc. med. techn.**

utorak i četvrtak: 13,00-15,00

**Telefon:**

01/3430-101

01/3430-102

**E-mail:**

pbsvi@pbsvi.hr

davor.bodor@pbsvi.hr

**Radno vrijeme:**

Radnim danom: 10,00-20,00

**Adresa:**

Psihijatrijska bolnica

»Sveti Ivan«

Jankomir 11

10 090 Zagreb



# DNEVNA BOLNICA ZA LIJEČENJE OVISNOSTI O INTERNETU I VIDEOIGRAMA



**P**ojam ovisnosti o internetu podrazumijeva prekomjerno korištenje različitih računalnih aktivnosti (obično izvan konkretnog obavljanja radnih zadataka i edukacije), koje u pojedinca dovode do socijalnih, psihološko-psihijatrijskih, pa čak i tjelesnih posljedica. Pokazalo se da najveći potencijal za stvaranje ovisnosti imaju igrice, društvene mreže i pornografski sadržaji.

Naša dnevna bolnica za ovisnost o internetu otvorena je za sve kojima je potrebna pomoć i podrška u borbi s ovom ovisnošću. Potrebno je javiti se na indikacijski razgovor s uputnicom liječnika obiteljske medicine prema terminu koji će izdati bolnička jedinica centralnog naručivanja. Potom slijedi uključivanje u program dnevne bolnice.

**Nemojte čekati, ranija intervencija obično znači brži i bolji oporavak!**

Dodatne informacije možete dobiti na 01/3430 102 ili irena.rojnic@pbsvi.hr

## Kontakt podaci

Voditelj dnevne bolnice

**Davor Bodor**, dr. med. specijalist psihijatar

tel: 01/3430 101

email: davor.bodor@pbsvi.hr

**Jadranka Hübler**, dr. med. specijalist psihijatar

tel: 01/3430 076

email: jadranka.hubler@pbsvi.hr

**Irena Rojnić Palavra**, dr. med. specijalist

psihijatar, univ. mag. admin. sanit.

tel: 01/3430 165

email: irena.rojnic@pbsvi.hr

**Ana Rakić**, mag. paed. soc.

tel: 01/3430 187

email: ana.rakic@pbsvi.hr

**Kristina Vutmej**, bacc. med. techn.

tel: 01/3430 102 (utorak i četvrtak, 13 – 15 h)

email: kristina.vutmej@pbsvi.hr

# PROGRAM »TRUDNIČKI TEČAJEVI – U OČEKIVANJU NOVOG ČLANA OBITELJI«

## Besplatni trudnički tečajevi

**T**ečajevi se održavaju svaki mjesec, osim u srpnju i kolovozu, tijekom dva dana, u ukupnome trajanju od 6 sati.

U toku praktičnog rada liječnik specijalist i patronažna sestra upoznaju trudnice s vježbama disanja, opuštanja te vježbama koje se provode nakon porođaja, pravilnim položajima pri dojenju i njezi novorođenčeta, demonstrirajući sve navedeno na lutki.

Nakon dvodnevnog tečaja, polaznici tečaja dobivaju potvrde s kojima mogu prisustvovati porodu.

Programi se provode na različitim lokacijama i u različito vrijeme kako bi bili što dostupniji i pristupačniji svim sudionicima.



## Kontakt podaci

### DOM ZDRAVLJA ZAGREB CENTAR

Runjaninova 4 (Centar)

Martićeva 63a (Medveščak)

Avenija Većeslava Holjevca 22 (Novi Zagreb)

Grgura Ninskog 3

Rapska 37 (Trnje)

### DOM ZDRAVLJA ZAGREB ZAPAD:

Prilaz baruna Filipovića 11 (Črnomerec)

Vrabečak 4

### DOM ZDRAVLJA ZAGREB ISTOK:

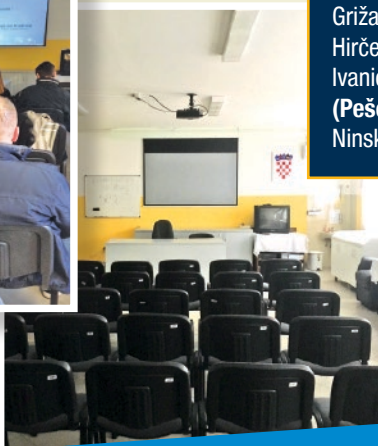
Grižanska 4 (Dubrava)

Hirčeva 1 (Maksimir)

Ivanićgradska 38

(Peščenica)

Ninska 16 (Sesvete)



# PROJEKT »CHECK POINT ZAGREB«



**C**entar za zdravlje i edukaciju mladih – »community based« centar udruge HUHIV za dobrovoljno, anonimno, povjerljivo i besplatno savjetovanje i testiranje na HIV i hepatitis C brzim testovima iz sline. U sklopu centra djeluje HUHIV Savjetovalište za spolno zdravlje, prvenstveno namijenjeno mladima. Nije potrebna najava dolaska. Razgovor u povjerljivom i opuštenom okruženju.

Projekt »Check point Zagreb« i mobilne aplikacije »Spolno zdravlje« i »Sve o hepatitisu« provode se u suradnji s Hrvatskom udrugom za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa



## Kontakt podaci

**Telefon:**  
0800/448-767

E-mail: [pitaj@huhiv.hr](mailto:pitaj@huhiv.hr)  
**Radno vrijeme:**  
ponedjeljak, srijeda, petak: 16,00-19,30

**Adresa:**  
Check Point Zagreb  
Ulica kneza Domagoja 10  
10 000 Zagreb

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



Projekt je dobio priznanje Svjetske zdravstvene organizacije te je uvršten u zbirku dobre prakse Svjetske zdravstvene organizacije »Compendix of good practices in the health sector response to HIV in WHO European Region«.



## MOBILNA APLIKACIJA »SPOLNO ZDRAVLJE«

**A**plikacija na pregledan i zanimljiv način pruža korisne informacije o spolnom i reproduktivnom zdravlju, uključujući prevenciju, testiranje i liječenje spolno prenosivih bolesti, obuhvaća različite edukativne elemente kao što su rizici i podložnost infekcijama spolnim bolestima, vrste spolnih bolesti i njihove specifičnosti, simptome, moguće posljedice na zdravlje, načine prevencije i zaštite, kontracepciju, cijepljenje, savjete za poboljšanje komunikacije s partnerom i liječnikom, preporuke za savjetovanje i testiranje, popis različitih ustanova zdravstvene skrbi, liječenja i psihosocijalne podrške, na razini cijele Hrvatske, sukladno važećim znanstvenim i stručnim spoznajama.

Preuzeti mobilnu aplikaciju ili posjetiti internetsku stranicu možete putem ove poveznice:

<https://goo.gl/mpzqAn>



**Sve što je potrebno:  
SKINI APLIKACIJU,  
PITAJ I ISTRAŽUJ!**

### PITAJ STRUČNJAKA

Unutar aplikacije Spolno zdravlje možeš postaviti neko pitanje ili opisati neku brigu, na što će u najkraćem roku odgovoriti savjetnik za spolno zdravlje. Odgovor ćeš vidjeti samo ti. Samo unutar aplikacije pronađi »Pitaj stručnjaka« i napiši o čemu se radi ili nam možeš poslati i e-mail na [pitaj@huhiv.hr](mailto:pitaj@huhiv.hr).

### KALKULATOR RIZIKA

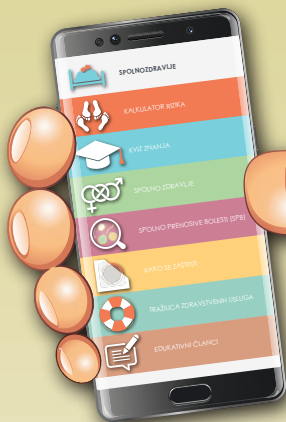
Ako odgovoriš na nekoliko pitanja o svom spolnom ponašanju, kalkulator rizika može procijeniti postoji li rizik i koliki je otprilike te trebaš li se testirati na spolno prenosive bolesti. S obzirom na razinu rizika, dobit ćeš i konkretne preporuke.

### TRAŽILICA ZDRAVSTVENIH USLUGA

Sigurno si htio/htjela obaviti neku zdravstvenu uslugu poput pregleda, testiranja ili savjetovanja u vezi zdravlja, ali nisi znao/la gdje i kako. Tražilica zdravstvenih usluga zato je sakupila brojna mjesta za tražene usluge. Sve što trebaš je označiti što te zanima i u kojem si gradu, nakon čega aplikacija prikaže sva mjesta gdje možeš obaviti željeno i pod kojim uvjetima!



CheckPoint  
ZAGREB



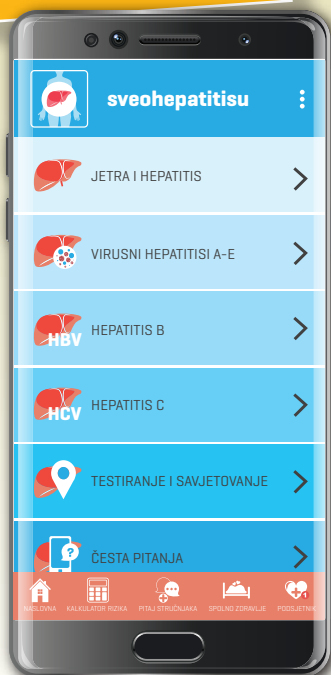
## MOBILNA APLIKACIJA »SVE O HEPATITISU«

Maš li neke brige ili pitanja o hepatitisu? Ne poznaješ ga dobro i ne znaš je li ti potrebno testiranje na hepatitis? Zanima te kako se možeš zaštititi od hepatitisa? Odgovore na ova i mnoga druga pitanja možeš pronaći na aplikaciji **Sve o hepatitisu**. Samo je skini, pitaj i istražuj. Alati »Pitaj stručnjaka« i Kalkulator rizika« spomenuti u aplikaciji Spolno zdravlje također su dostupni i ovdje.

Preuzeti mobilnu aplikaciju ili posjetiti internetsku stranicu možete putem ove poveznice:



<https://goo.gl/i3avZ8>



## Recenzenti:

**Hrvoje Handl**, dr. med., spec. psihijatar, Psihijatrijska bolnica »Sveti Ivan«  
voditelj Dnevne bolnice za liječenje poremećaja prehrane (anoreksija, bulimija i  
kompulzivno prejedanje)

»Ako je istina da ćemo po odnosu naše djece prema nama u starosti vidjeti kakvi smo bili kao mladi, onda se itekako treba zamisliti što danas radimo. Važno je brinuti o njima jer oni nose dio nas, žive nove osobe koje pronose naše ideje, želje i emocije u budućnost, daleko od vremena u kojem sada živimo. Zato je važan ovaj vodič, a njegovo objavljivanje te stalan rad na njegovu usavršavanju naša je obveza prema nama samima. U tom smislu pozdravljam ideju i hvalim sve one koji su imali strpljenja da se pozabave skupljanjem povećane količine podataka. Ovo je prvi vodič, a čini mi se sasvim dostatan i obuhvatan. Ako uspije pomoći nekome usamljenomu mladomu biću, izgubljenom između onog što misli, što smije misliti i što mu doista jest, onda je ispunio svoj zadatak. Vjerujem da je ovo tek početak sustavne brige za one koji dolaze poslije nas i koji će, u svakome pogledu, biti još bolji od nas. Tako i treba! I neka im je sa srećom!«

**Prim. dr. sc. Marina Kuzman**, prof. vs, dr. med.

»Ovaj vodič za mlade namijenjen je mladima koji žive i školuju se u gradu Zagrebu, njihovim roditeljima i svim zainteresiranim za zdravlje i dobrobit mladih. Adolescencija je ne samo vrlo turbulentno i važno razdoblje u svakom životu, već ponašanja i navike stečene u adolescenciji mogu imati presudan utjecaj na odraslo doba. U razdoblju adolescencije se, osim svih složenosti tjelesnih, emocionalnih i socijalnih promjena, usvajaju i obrasci ponašanja i izabire životni stil, što ima utjecaja na trenutačno zdravlje, ali i na zdravlje u budućnosti. U vodiču koji je pred vama osobito su korisne informacije usmjerene jednom od najosjetljivijih područja adolescentnog razvoja, području zaštite mentalnog zdravlja te spolnom i reproduktivnom zdravlju. Vjerujem da će ovaj »Vodič za mlade« unaprijediti dostupnost informacija, a u cilju očuvanja i unapređenja zdravlja mladih.«

**Nakladnik: Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo**, Draškovićeve 15, 10000 Zagreb •  
**Glavni i odgovorni urednik:** dr. sc. **Vjekoslav Jeleč**, dr. med. • **Urednik:** **Mirela Šentija Knežević**, prof. log., univ. spec. admin. urb., **Sara Medved** dr. med. • **Suradnici:** prim. dr. sc. **Marina Kuzman**, prof. vs, dr. med., prof. dr. sc. **Gordana Buljan Flander**, prof. psih. **Maja Marić Bajs**, dr. med., doc. dr. sc. **Igor Filipčić**, dr. med. **Mirjana Orban**, dr. med., **Hrvoje Handl**, dr. med., **Tatjana Petričević-Vidović**, dr. med., dr. sc. **Marina Polić - Vižintin**, dr. med., **Milica Tikvić**, mag. med. techn., **Kristina Beljan**, mag. nutricionizma i **Sanja Maksan**, dr. med. dent. • **Lektura:** **Dijana Vlatković**, prof. • **Fotografije:** **Siniša Kosić** • **Grafičko oblikovanje:** **Urednik d.o.o., Alan Čaplar** • **Tisak:** **Stega tisak**, Zagreb 2018.