

## PRIJAVA PLANA TRAJNOG STRUČNOG USAVRŠAVANJA ZA MEDICINSKE SESTRE

<b>NAZIV USTANOVE:</b>	<b>NZZJZ OBŽ; Centar za zdravstvenu zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti</b>			
<b>ADRESA:</b>	Drinska 8, Osijek			
<b>TELEFON:</b>	031 30 44 55	<b>FAX:</b>		<b>E-MAIL:</b> ovisnost.zzjz@gmail.com

DATUM	NAZIV TEME (VRSTA)	SAŽETAK	PREDAVAČ (VODITELJ)	MJESTO ODRŽAVANJA
13.03.2025 u 12,30	Važnost edukacije i trajnog usavršavanja medicinskih sestara/tehničara u Školskoj medicini	Prekomjerna tjelesna težina i pretilosti, mentalni problemi poput anksioznosti, depresije i stresa među mladima, povećana zloupotreba alkohola, droga i duhana među adolescentima, nedostatak informacija i pristupa zdravstvenim uslugama vezanim za reproduktivno zdravlje, pretjerana upotreba digitalnih uređaja i interneta, nejednakosti u pristupu zdravstvenim uslugama i edukaciji zbog socijalno-ekonomskih razlika, nedostatak zdravstvene pismenosti među djecom i adolescentima samo su dio izazova s kojim se suočavaju medicinske sestre u školskoj medicini.	Mirela Karšić, mag.med.techn	Drinska 8, Osijek
22.05.2025 u12,30	Briga za mentalno zdravlje – emocionalna pismenost	Cilj predavanja je predstaviti suvremene znanstvene spoznaje o važnosti razvijanja emocionalne pismenosti kod djece te kako se nositi s vlastitim emocijama u procesu odgoja i interakcije se djecom. Imati razvijene vještine emocionalne pismenosti podrazumijeva da možemo (dovoljno) rano prepoznati vlastite i tuđe emocije, razumjeti ih, izraziti ih s namjerom i potpuno te upravljati kako i kada ih izražavamo, oslanjajući se pritom na informacije o kontekstu. Emocionalna pismenost ključna je komponenta djetetovog cjelovitog razvoja i njegove psihološke otpornosti. Predstaviti će se praktične strategije i smjernice kako jačati emocionalnu pismenost kod	Tihana Gorjanac Midžić, mag.psych.	Drinska 8, Osijek

		djece, ali i nas samih.		
09.10.2025.	Značenje prehrane u prevenciji i liječenju kroničnih nezaraznih bolesti	Svrha ovog predavanja je upoznati medicinsko osoblje s osnovnim pojmovima pravilne prehrane te ih povezati s načelima dijetoterapije određenih nezaraznih kroničnih bolesti kod kojih je neadekvatna prehrana prepoznat rizični čimbenik. Najveći naglasak bit će na prevenciji debljine i smjernicama kako pristupiti pacijentu, a postići usvajanje i održavanje obrazaca pravilne prehrane.	Ivana Sović magistra nutricionizma i znanosti o hrani	Drinska 8, Osijek
20.11.2025. u12,30	Što trebamo i možemo učiniti za svoje mentalno zdravlje? – stupovi mentalnog zdravlja	Svakodnevno se susrećemo sa stresnim situacijama, burnout-om posebice zdravstvenih djelatnika. Posljedice stresa odražavaju se kako na naše mentalno zdravlje, tako i na tjelesno zdravlje ali i na naše obiteljsko i socijalno funkcioniranje. Svatko od nas treba učiniti nešto za sebe: regulirati prehranu, osigurati vrijeme za tjelesnu aktivnost, naučiti adekvatne strategije suočavanja sa stresnim situacijama,. Duhovnost nam omogućava produktivno, zdravo adekvatno funkcioniranje na radnim mjestima, u obitelji i socijalnom okruženju.	mr. sc. Marija Kribl, dr. med.	Drinska 8, Osijek

**GLAVNA SESTRA ZDRAVSTVENE USTANOVE**

Glavni tehničar Službe:  
Dubravka Lučić, bacc.med.tech.

**RAVNATELJICA ZDRAVSTVENE USTANOVE**

Izv.prof.dr.sc. Nataša Turić

M. P.