

Informativni vodič o besplatnim uslugama  
zdravstvenih ustanova Grada Zagreba namijenjen mladima

# Zagreb

za zdravlje mladih



SM : GZ

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

## GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO

**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, zlorabe 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 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.

PROČELNICA UREDA  
prof. dr. sc. **Mirna Šitum**, prim., dr. med.

## 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 prvi je korak Savjeta mladih Grada Zagreba u informiranju mladih o svemu što pruža Grad Zagreb, ako on pomogne zabrinutom mladiću, znatiželjnoj djevojci ili mladom paru naš cilj je ispunjen.

Mladi, samo ne zaboravite postavljati pitanja!

PREDSJEDNICA  
**Sara Medved**, dr. med.







## SADRŽAJ

O ZAŠTITI ZDRAVLJA MLADIH U GRADU ZAGREBU .....	7
ČESTA PITANJA MLADIH .....	8
<b>PREGLED JAVNOZDRAVSTVENIH PROGRAMA NAMIJENJENIH MLADIMA</b>	
<b>CENTAR ZA MLADE NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“</b>	
SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU REPRODUKTIVNOGA ZDRAVLJA MLADIH .....	13
SAVJETOVALIŠTE O PREHRANI MLADIH .....	14
SAVJETOVALIŠTE ZA POTEŠKOĆE UČENJA I PRILAGODBE .....	14
CENTAR ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“, SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO .....	15
PROGRAM „TRUDNIČKI TEČAJEVI – U OČEKIVANJU NOVOG ČLANA OBITELJI“ .....	16
PROJEKT „CHECK POINT ZAGREB“ .....	17
<b>MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH</b>	
SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI NASTAVNOG ZAVODA 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 DOME ZDRAVLJA ZAGREB – ZAPAD .....	21
POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE GRADA ZAGREBA .....	22
DNEVNA BOLNICA ZA LIJEČENJE POREMEĆAJA PREHRANE PRI PSIHIJATRIJSKOJ BOLNICI „SVETI IVAN“ .....	23
PREVENTIVNO-TERAPIJSKI I REHABILITACIJSKI PROGRAM STRESOM I TRAUMOM UZROKOVANIH POREMEĆAJA (STUP) .....	24
PROGRAM INTEGRATIVNE PSIHIJATRIJE (PIPS) .....	25
TERAPIJSKO-REHABILITACIJSKI PROGRAM ZA OVISNIKE O KOCKANJU I PROBLEMSKOME KOCKANJU .....	27



## O ZAŠTITI ZDRAVLJA MLADIH U GRADU ZAGREBU



### ZDRAVSTVENE USTANOVE U GRADU ZAGREBU U KOJIMA SE PROVODE PROGRAMI



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 mlađoj 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.

## 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 UGLEĐAM KLAĐIONICU 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 jetara, nekih zloćudnih novotvorina, policističnih jajnika 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 Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“ će ti pomoći da organiziraš vlastiti raspored i da odrediš najprimjereniju aktivnost za sebe!

### „HRANIM SE VEĆINOM VANI, U MENZAMA.“ „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.“

Uvijek ima mjesta za poboljšanje. U Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“ će te savjetovati kako možeš poboljšati vlastitu prehranu.

### 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 Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“ i kod odabranog liječnika možeš izmjeriti tlak.

### KAKO SE LJUDI ZARAZE SPOLNO PRENOŠIVIM 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 sa 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 nelagode.

### 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 sprečava infekciju nekim tipovima HPV-a koji mogu uzrokovati rak vrata maternice. Najučinkovitije je kod djevojka / žena koje nisu stupile 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 16.

### 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. Dođite 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 Centar 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), obavezno se obrati stručnjacima koji rade u sklopu Preventivno-terapijskog i rehabilitacijskog programa stresom i traumom uzrokovanih poremećaja (STUP), Psihijatrijskoj bolnici „Sveti Ivan“ ili Poliklinici za zaštitu djece Grada Zagreba.

## PREGLED JAVNOZDRAVSTVENIH PROGRAMA NAMIJENJENIH MLADIMA CENTAR ZA MLADE NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“, SLUŽBA ZA ŠKOLSKU I ADOLESCENTNU MEDICINU



**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 savjetovališta:

- Savjetovalište za zaštitu reproduktivnoga zdravlja mladih
- Savjetovalište o prehrani
- Savjetovalište 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 REPRODUKTIVNOGA 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 svim srednjoškolcima 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** (osim cjepiva protiv HPV-a) i nije potrebna uputnica.

**O besplatnom cijepljenju protiv HPV-a učenika/-ka I. razreda srednje škole 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  
marija.posavec@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 (spolne bradavice) uzrokovane su humanim papiloma virusom (HPV). Znanjem, cijepljenjem i probirom - spriječi HPV-infekciju!**



## SAVJETOVALIŠTE O PREHRANI MLADIH

Sprečavanje 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 vlastitom 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

savjet-mladi@stampar.hr

**Adresa:**

Zagreb, Mirogojska cesta 16

Zagreb, Avenija Većeslava Holjevca 22

Zagreb, Prilaz baruna Filipovića 11



## SAVJETOVALIŠTE ZA POTEŠKOĆE UČENJA I PRILAGODBE

U savjetovalište 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 dođite 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 Savjetovalište 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

CENTAR ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE  
NASTAVNOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
„DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“, SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO

**K**ada završiš školovanje ili studij, a još imaš pitanja o spolno prenosivim bolestima, tražiš preporuku i pomoć u izboru ginekologa ili informaciju o novim dijagnostičkim metodama otkrivanja raka vrata maternice obrati se Centru za reproduktivno zdravlje odrasle populacije!

## U Centru se:

- izrađuju edukativni materijali i publikacije kojima se promiče spolno odgovorno ponašanje odraslih osoba u cilju unaprjeđenja i očuvanja reproduktivnog zdravlja, začeća i rađanja planiranog i željenog potomstva te kvalitetnoga spolnog života;
- u sklopu Nacionalnog preventivnog programa ranog otkrivanja raka vrata maternice žene se pozivaju i upućuju na besplatne ginekološke preglede

Naručite se na testiranje **Tekućinskom citologijom (LBC - Liquid-Based Cytology)** – metodom koja je superiornija klasičnom Papa testu uz rezultate testiranja dostupne **kroz 7 dana** od predaje uzorka. Dodatna prednost metode je da se iz jednog uzorka brisa vrata maternice mogu ostvariti **dva testa** - citološka analiza (klasični Papa test) i mikrobiološka analiza - PCR na HPV virus (Humani papilomavirus visokog rizika za nastanak raka vrata maternice).

## Kontakt podaci

**Savjetovati se možete telefonom, e-mailom ili posjetiti nas uz dogovor termina na navedenim kontaktima!**

**Telefon:**

01/4696-392

01/4696-334

**E-mail:** maja.maric-bajs@stampar.hr

**Adresa:**

Nastavni zavod za javno zdravstvo

„dr. Andrija Štampar“

Služba za javno zdravstvo

Mirogojska cesta 16

10 000 Zagreb





## 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 10 (**Sesvete**)



## PROJEKT „CHECK POINT ZAGREB“

„Community based“ centar za testiranje osigurava otvoren, dostupan, moderan i inovativan pristup zdravlju.

**C**heck Point je prvenstveno namijenjen mladima koji mogu testirati slinu na HIV i hepatitis C te odlaziti na kvalitetna predsavjetovanja i postsavjetovanja.

**Testiranje je anonimno i besplatno.**

### Kontakt podaci

#### Telefon:

0800/448-767

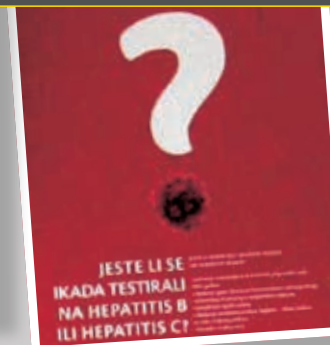
**E-mail:** pitaj@huhiv.hr

#### Radno vrijeme:

ponedjeljak, srijeda, petak: 16,00-19,30

#### Adresa:

Check Point Zagreb  
 Ulica kneza Domagoja 10  
 10 000 Zagreb



## PREGLED JAVNOZDRAVSTVENIH PROGRAMA NAMIJENJENIH MLADIMA MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

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



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

#### Zaštita mentalnog zdravlja mladih odnosi se na:

- probleme u ponašanju;
- eksperimentiranje i zlouporabu 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 testiranje 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 zlouporabom 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

**A**ko patiš od problema ovisnosti (alkohol, droga, kocka, Internet, lijekovi), a imaš **manje od 25 godina**, obrati se Centru za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“.

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



#### Kontakt podaci

##### Telefon:

01/4696-117  
01/6521-088

**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“  
Centar za zaštitu mentalnog zdravlja  
djece i mladih  
Remetinečki gaj 14  
10 020 Zagreb





## ODJEL ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

**A**ko 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

**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**.

### Kontakt podaci

**Telefon:**

01/3667-546

**Telefaks:**

01/3774-791

**E-mail:** [ravnatelj@dzz-zapad.hr](mailto:ravnatelj@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



## POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE GRADA ZAGREBA

**P**ružanje pomoći djeci i mladima s različitim traumatskim iskustvima, kao i njihovim roditeljima, kako bi se bolje i uspješnije nosili s posljedicama tih iskustava.

### 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

**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



## DNEVNA BOLNICA ZA LIJEČENJE POREMEĆAJA PREHRANE PRI PSIHIJATRIJSKOJ BOLNICI „SVETI IVAN“

**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.

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

Predbilježbe se primaju putem kontakata

### Kontakt podaci

**Telefon:**  
01/3430-058  
01/3430-122

**E-mail:** hrvoje.handl@pbsvi.hr  
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. Provodi se dvaput tjedno, ponedjeljkom i petkom od 8,00 do 14,00 sati, te traje 8 tjedana. 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

voditeljica programa

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

**Telefon:**

01/3430-082

**Radno vrijeme:**

ponedjeljak i srijeda: 15,00-16,00

**Iris Topolić**, bacc. med. techn.

**Telefon:**

01/3430-080

**Radno vrijeme:**

utorak i četvrtak: 14,00-15,00

**Marijana Hajmburger**, bacc. med. techn.

**Telefon:**

01/3430-080

**Radno vrijeme:**

utorak i četvrtak: 14,00-15,00

**E-mail:**

slobodanka.kezic@pbsvi.hr

iris.topolic@pbsvi.hr

**Adresa:**

Psijhijatrijska bolnica „Sveti Ivan“

Jankomir 11

10 090 Zagreb



## PROGRAM INTEGRATIVNE PSIHIJATRIJE (PIPS)

Prevenција, 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

**doc. 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:**

Psijhijatrijska 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

**Alen Orešković, bacc. med. techn.**  
utorak i četvrtak: 13,00-15,00

#### Telefon:

01/3430-101

01/3430-102

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

#### Radno vrijeme:

Radnim danom: 10,00-20,00

#### Adresa:

Psihijatrijska bolnica „Sveti Ivan“  
Jankomir 11  
10 090 Zagreb





## 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.  
Nastavni zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“  
voditeljica Službe za školsku i adolescentnu medicinu

„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“.

**Glavni i odgovorni urednik:** Prof.dr.sc. **Mirna Šitum**, prim. 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. • **Lektura:** **Dijana Vlatković**, prof. • **Fotografije:** **Siniša Kosić** • **Grafičko oblikovanje:** **AGM, Ivan Savićević Podgajski** • **Tisak:** **Uriho**, Zagreb 2015.