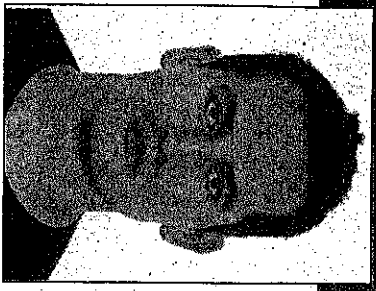


Moje dijete i ja

Poremećaj spavanja



Piše: Zlatko Bukvić, prof. rehabilitator (zlatkobukvic@net.hr)

Jedna od osnovnih ljudskih potreba je spavanje. Potrebna za spavanje mijenja se sukladno našem razvoju, pa tako bebe spavaju puno više, izmjenjivju stanja budnosti i spavanja. Promjene pratio od male djece, školske djece, adolescenata i na kraju odraslih, koji spavaju u prosjeku osam sati. Spavanje ovisi o umoru, fizičkim aktivnostima koje su prethodile u danu, promjenama rasporedjenja, osobnosti i socijalnoj sredini. Spavanje nam osigurava obnovu i oporavak, obradu informacija i pohranjivanje. Svi ste iskusili nekolicno noći u kojima niste mogli spavati. U glavnom znamo i razlog zašto nam se to dogodilo, a to je važni životni događaj, previše stresa, ispliti, promijena posla, posjet liječniku, strogi šef, previše kave i cigareta, rad u smjenama. Kod djece ne znamo uvijek razlog teškoća spavanja koje mogu biti kratkotrajne i prolazne, ili su prisutni poremećaji spavanja kod djeteta koji traju dulje razdoblje. Poremećaji spavanja očituju se kao nesanica, teško usnivanje i održavanje sna, nepoželjne senzacije tijekom spavanja, prečetrana dnevna pospanost.

Prečetrana dnevna pospanost nastaje zbog nedovoljne količine sna ili remećenog sna zbog teškoća disanja u snu. Djece su slabije koncentrirana, slabo pamte, ne izvršavaju svoje jutranje obveze. Poremećaji spavanja češći su kod djece s razvojnim teškoćama i mentalnom retardacijom. Preporučljivo je imati uobičajeno vrijeme za odlazak na spavanje, vrtanje buđenja, pravilno se hraniti, izbjegavati vrući čaj prije spavanja, stimulirajuće, osigurati dovoljno vjelesne aktivnosti. Prije sam u jednom članku spomenuo da djece koja se dovoljno ne kreću kroz dan imaju potrebu to nadoknaditi, a djece koja su preosjetljiva na podražaje mogu zaspati tijekom dana u bilo kojem treni kad su preopterećena.

Noćne more, noćni strah i mjesecarenje povezani su sa noćnim napadima, noćnim mokrenjem i udarnim glavom. Noćne more su obilježje ponavljajućim zadržavajućim snovima, djetete je uznemireno, preplašeno i ne može opet zaspati. Zači prisutnost noćtilaja, upaljeno svjetlo, oivovna vrata. Takvi snovi uključuju strah od povreda, napad na život i često su posljedica gledanja filmova neprimjerenih sadržaja strave, agresije i nasilja, strasna događanja u životu. Noćni strah praćeni je vrištanjem i plakanjem, ustajanjem, a djetete je teško probuditi tijekom epizode straha. Nakon buđenja niče ga se ne spjeća. Obično se pojavljuje kod anksioznosti djeteta, prisutnosti straha i kod napetosti zbog svakodnevnih nepovoljnih aktivnosti. Mjesecarenje je složeni tjek motoričkog ponašanja za vrijeme spavanja. Djetete sjedi na krevetu, gleda oko sebe, čupka rublje ili posteljicu, ustaje, hoda po sobi ili kući, pali svjetlo i sl. Pun mjehur, buka, mokrenje i noćni strahovi mogu izazvati mjesecarenje.

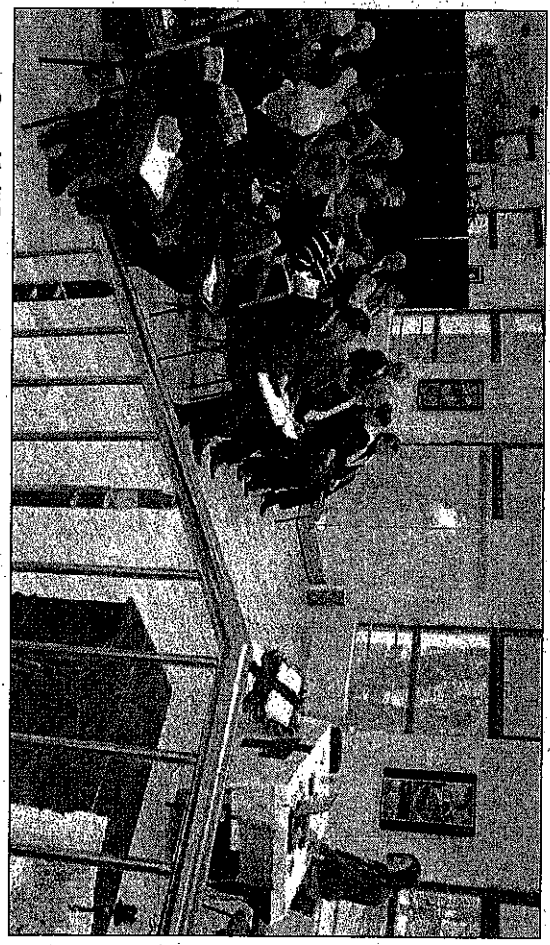
Važno je naglasiti da svojim ponašanjem i navikama utječemo na ritam spavanja i budnosti. Razmislite o tome što djece gledaju na televiziji, kakve animirane filmove imaju na ponudi, koliko su tijekom dana u vašoj blizini i koliko ste im stvarno posvećeni. Osjećaj sigurnosti i pripadanja jako je važan za dječju percepciju stvarnosti, samopoštovanje i raspoloženje. Znaite ovaj izraz: "Spava kao beba". To je znati jer ima sve što treba, nije gladan ni hrane ni pažnje, zna da je siguran i kad završi oči i kad mama završi vrata i ugasi svjetlo.

Na ivanečkom području raste potreba za materijalnom i psihosocijalnom pomoći

Pomoć dobiva 166 obitelji

- U skladu s rastom krize sve veći broj građana od Crvenog križa traži pomoć. U sarnu godinu dana broj korisnika programa pomoći u kući, čiji rad na ivanečkom području koordinira županijski Crveni križ, s 47 je povećan na 64 korisnika. Materijalna i psihosocijalna pomoć osigurana je za 166 obitelji s 358 članova. Uz sve to, aktivisti i djelatnici Crvenoga križa, siromasima su podijelili gotovo pola tone prehrambenih artikala i potrepština za osobnu higijenu.

To je, među ostalim, na godišnjoj sjednici Skupštine ivanečkoga Crvenoga križa, održanoj u lepoglavskom Domu kulture, naglasila ravnateljica Jasminka Ruthek. Dodala je i podatak da se dobvoljni davatelji ivanečkoga križa po broju darovanih krvnih doza svrstavaju među najaktivnije u Hrvatskoj. Posebno je pohvalila mladež, koja na terenu neprestano prikuplja humanitarnu pomoć, uključujući se u zdravstveno-preventivne aktivnosti, a posuže i odlične rezultate na natjecanjima u pružanju prve pomoći.



Crveni križ Ivanece vrlo je agilan u ispunjavanju svojih humanitarnih zadaća za Nada Liber te zahvalila domaćinima što i unatoč pomanjkanju skladišta i drugih uvjeta neophodnih za humanitarni rad, uspijevaju osigurati kvalitetnu pomoć osobama u socijalno-zaštutnoj potrebi.

Donacija Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice

Uredaj za razgibavanje ekstremiteta

U četvrtak, 3. ožujka, u prostorima Rehabilitacijskog odjela 2, Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice, upriličena je predaja donacije uređaja za



razgibavanje ekstremiteta pacijenata obojitelih od multiple skleroze, tetraplegije i paraplegije. Rječ je o proizvodu «Thera Vrtab», njemačke tvrtke Mercedes

dizajnerički GmbH, koji je korišten u njemačkoj bolnici. Budući da su proizvedeni i uređaji nove generacije, došlo je do njegove zamjene. U širokom krugu svojih mogućnosti ovaj je uređaj, pored ostalog, namijenjen simetričnom i izokinetičkom treningu, nadzoru bila, aktivnoj mišićnoj poduci i detekciji spastičnosti. «Thera Vrtab» je servijiran te potpuno funkcionalan i usčuvan, a Specijalnoj bolnici Varaždinske Toplice donirala ga je tvrtka Elektromičar d.o.o. Zagreb koja će provesti i obuku osoblja za rad na njemu. Na prigodnoj predaji donacije uređaji su okupljenom osoblju predstavili dr. Ninoslav Novak i Dražen Marić, predstavivši donatora, a u ime topličke bolnice zahvalila im je dr. Silva Potrebotić, zamjenica ravnatelja. M.D.

J dječjem vrtiću "Škrinjica" u Vidovcu provedena preventivna akcija "Djeca u prometu"

Za bolju sigurnost djece u cestovnom prometu

Kako bi sigurnost djece cestovnom prometu bila ta te kako bi se brzo strah djece smanjio, policijski službenici Postaje prometne policije Varaždin, u radnji s dječom iz dječjg vrtića "Škrinjica" iz Vidovca proveli su preventivnu akciju "Djeca u ometu".

Policijski službenik za eventivu u cestovnom rometu okupljenim je alisanima kojih je bilo ko 30-ak na zanimljiv i ima jasan način objasnio ometna pravila, pravilno ponašanje i opasnosti u prometu. Nakon izlaga, djeći su bili uručeni omidžbeni i edukativni



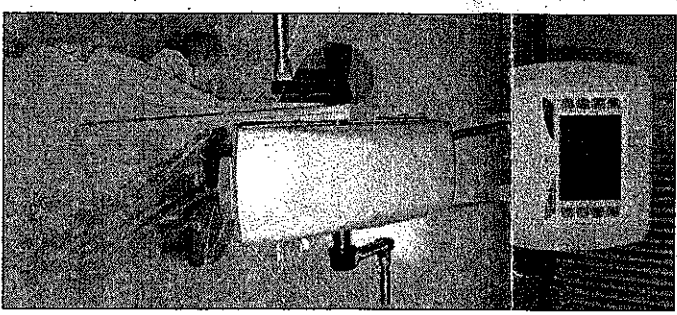
matijalni: Nacionalnog programa sigurnosti cestovnog prometa, bojanika i silkovnica. Vlasnik vulkanizerske radionice iz Vidovca Vlado Dr-ras uručio je dječci 40 reflektirajućih prsluka koje će koristiti u svojim svakodnevnim šetnjama kroz Vidovec.

Cilj ove akcije bio je upozoriti dječju na opasnosti koje se kriju u prometu te im objasniti kako izbjeći te opasnosti i što sigurnije sudjelovati u prometu.

Kako bi i djeca pokazala svoje znanje o prometu, izradila su crteže s prometenim situacijama.

Djeca u prometu uglavnom stradavaju zbog krivice i odgovornosti odraslih, a stari-

stika pokazuje da djeca u prometu ponavljaju pogreške roditelja. Najviše stradavaju djeca od 8 do 12 godina te tinejdžeri od 15 do 17 godina. Postoji niz razloga zbog čega su djeca ugrožena kategorija sudionika u prometu. Nižeg su rasta, zbog čega nemaju dobru preglednost, teže su uočiti ostalim sudionicima u prometu. Cestu su zaigrana, reagiraju nenadano, nemaju razvijen osjećaj za procjenu opasnosti. Djeca su ranije najviše stradavala kao pješaci, a danas najviše stradavaju kao punitici u vozilima. Uz pojačanu kontrolu policijskih službenika i poduzimanje svih zakonski propisanih mjera prema vozilima koji ne poštuju pravila, vrlo je važna i edukacija djece o ponašanju u prometu, koja počinje već u predškolskoj dobi, istaknuli su policijski službenici. M.D.



BOLNICA ČAKOVEC 200.000 kuna za mobilni respirator

Zahvaljujući donaciji HT-a u iznosu od 200 tisuća kuna, Županijska bolnica Čakovec bit će opremljena mobilnim respiratorom za djecu i odrasle koji će se koristiti na Hitnom bolničkom prijemni. Novac su predstavnic HT-a prošli tjedan uručili ravnatelju bolnice dr. Dragutinu Kopsatiću. – Mobilni respirator je vitalni uređaj za zbrinjavanje najtežih pacijenata, od neodobnosti do odrasle populacije. To će omogućiti maksimalno kvalitetan transport unutar ustanove ili prema klinikama u Zagrebu – rekao je dr. Kopsatić.

Novac je HT čakovečki bolnici donirao u sklopu tradicionalne donacije ustanovama hitne pomoći. Podšku službama hitne medicinske pomoći HT je započeo prije pet godina vodeći se idejom kako su brzina i efikasna komunikacija od ključne važnosti za spašavanje ljudskih života. Služba hitne pomoći odabrana je kao primatelj zbog njezinog općeg značaja za društvo u cjelini te za pojedince, bez obzira na dob, spol, prethvašće ili društveni status. Ukupna vrijednost dosadašnjih donacija iznosi gotovo 11 milijuna kuna – naveli su iz HT-a. (vms)

BOLNICA VARAŽDINSKE TOPLICE

Donacija za oboljele od multiple skleroze

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice od prošlog tjedna posjeduje i uređaj za razgibavanje ekstremiteta oboljelih od multiple skleroze, tetraplegije i paraplegije. Uredaj Thera Vital toplički je bolnici donirao zagrebački „Elektronica“, koji će provesti i obuku osoblja. Riječ je o uređaju koji je korišten u njemačkoj bolnici, ali je servisirao i ušćivan. U Njemačkoj više

nije bio potreban budući da su nabavit uređaje nove generacije. U širokom krugu svojih mogućnosti ovaj je uređaj namijenjen i za smetnji i izokinetički trening, nadzor bila, aktivnu mišićnu podršku i detekciju spastičnosti – izvjestili su iz Specijalne bolnice Varaždinske Toplice. Predstavnicima tvrtke „Elektronica“ na donaciji je zahvalna zamjenika ravnatelja dr. Silva Potřebić. (vms)

OPĆA BOLNICA VARAŽDIN

Mikroskop za operacije mozga

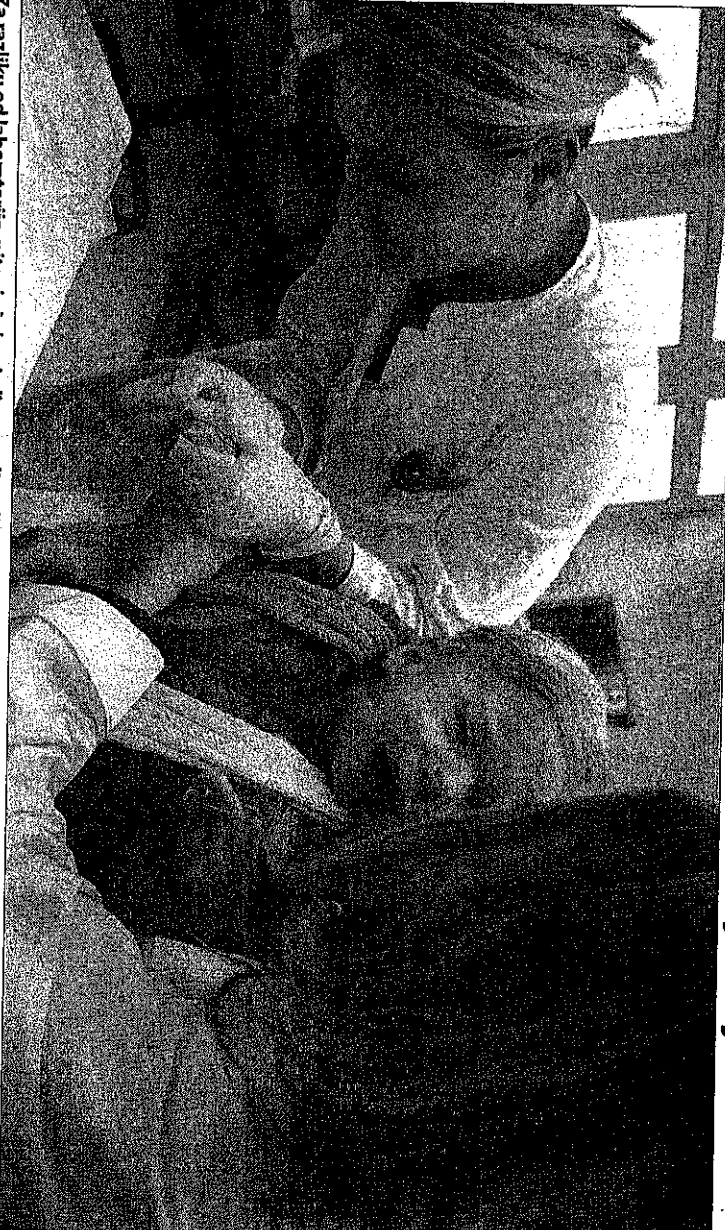
Neurokirurzi varaždinske Opće bolnice složene operacije mozga obavljat će pomoću novog operacijskog mikroskopa, jer je Varaždinska županija krajem prošlog mjeseca donirala sredstva za kupnju tog uređaja. Uz to, donirali su i novac za operacije Psihijatrije. Ravnatelj dr. Dubravko Tršinski zahvalio

je čelnicima županije što su prepoznali važnost ulaganja u opremanje bolnice, koja je postala bolnica regionalnog značaja. Ove bi godine, i to u jesen, trebala početi doigradnja kirurgije, jer je župan Predrag Štromar prošli tjedan najavio da će najčešćaj za izvođača radova biti raspisan u proljeće. (vms)

Dnevne vijesti čitajte na
www.regionalni.com



DOZNAJEMO HZZO odredio točan rok za provođenje svoje odluke



Za razliku od laboratorija, picanje je imaju li sve ordinacije uvjete za uzimanje uzoraka krvi

Vađenje krvi od 1. lipnja obavezno kod doktora

Upravno vijeće HZZO-a izvjestilo da će vađenje krvi biti obvezno u svim ordinacijama opće i obiteljske prakse. Picanje je hoće li to zaživjeti u praksi

Pisac: VESNA MARGEČIĆ-SLATI
vmargecic@regioni.com

Na vađenje krvi pacijenti od 1. lipnja više neće odlaziti u primarne biokemijske laboratorije, nego će vađenje krvi biti obavezno u svim ordinacijama opće i obiteljske medicine. Takvu odluku donijelo je Upravno vijeće HZZO-a, a istaknuli su da je cilj vađenja krvi u ordinacijama povećanje dostupnosti i pojednostavljenje ovog oblika zdravstvene zaštite.

Bit će edukacije

U suradnji s Hrvatskom komorom medicinskih biokemičara i Hrvatskom komorom medicinskih sestara, do kraja svibnja bit će u potpunosti završena edukacija medicinskih sestara za vađenje krvi u ordinacijama kako osigurane osobe ne bi više morale radi toga odlaziti u laboratorije – izvjestili su

iz HZZO-a.

Činjenica je da to ide na ruku stanovnicima Varaždinske županije koji žive u mjestima

**Iz orisna odluka
K za ljude koji
žive daleko od
laboratorija, no puno
je nejasnoća**

koja su udaljena od gradova u kojima su laboratoriji, pa više neće morati putovati radi vađenja krvi.

Pitanje je, međutim, hoće li odluka doista biti provedena u praksi. Liječničke udruge su još ranije iznijele niz primjedbi, među kojima je i ta da veliki broj ordinacija nema pristojne i sanitarne uvjete za uzimanje venske krvi za laboratorijsku analizu. I u laboratorijima se žale da

V. Toplice – poseban slučaj

U odlukom Upravnog vijeća HZZO-a zadovoljnim će sasvim sigurno biti u Gradu Varaždinske Toplice, u kojem nema primarnog medicinsko-biokemijskog laboratorija, nego stanovnici spadaju pod laboratorij u Novom Marofu. Pacijenti ne moraju putovati, jer je Grad s laboratorijem dogovorio da će do kraja ožujka snositi troškove dolaska jednog-odnosno dvaju pacijenata u Varaždinske Toplice. S obzirom na odluku HZZO-a liječnici opće i obiteljske prakse koji rade u tom gradu, pacijentima će od lipnja morati omogućiti vađenje krvi u svojoj ordinaciji. Bude li tako u praksi, Grad od 1. lipnja više ne bi morao snositi troškove dolaska djelatnika laboratorija u Varaždinske Toplice. Što će biti od ozujke do lipnja, ovisi o Gradu i njegovom dogovoru s laboratorijem.

nemaju dovoljno djelatnika koje bi mogli poslati na teren, gdje će skupljati uzorke krvi i mokraće. Pitalju se i hoće li vađenje krvi u ordinacijama pacijenata doista pojednostaviti ostvarivanje tog oblika zdravstvene zaštite.

Primjerice, nejasno je što time dobivaju pacijenti u gradovima. Radi li njihov liječnik

poslijepodne, na vađenje krvi u njegovu ordinaciju mogu doći tek drugi dan jutro. Tada bez ikakvih problema mogu otići u laboratorij, gdje je vađenje krvi dobro organizirano i proljeće bez većih gužvi.

Međutim, trenutno se ne zna hoće li pacijent sam moći odlučiti gdje želi vaditi krv ili neće imati nikakvog izbora

Normalan život s...



Ema MAKOVEC

Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec, profesor rehabilitator, makovecema@gmail.com

Autizam - razvojni poremećaj

Autistični poremećaj je razvojni poremećaj koji spada u grupu pervazivnih razvojnih poremećaja uz Rettorov poremećaj u dietinjsvu. Aspergerov poremećaj pervazivni razvojni poremećaj karakteriziran je su poremećaji okarakteriziran odstupanjima u razvoju psihičkih funkcija koje su važne za razvoj socijalnih vještina, jezika/govora, pažnje, percepcije, motorike. Autizam se smatra razvojnim poremećajem jer se razvija tijekom

ranih godina života, a klinička slika mijenja se s razvojem mozga. Autizam se četiri puta češće javlja kod dječaka nego kod djevojčica. Uzrok autizma još je uvijek nepoznat, ali se sa sigurnošću može reći da različiti čimbenici (neurobiološki, genetički, vanjski) svojim međudjelovanjem dovode do pojave autizma. Autizam se uglavnom ne dijagnosticira prije treće godine života, no vrlo je važno rano otkrivanje djece s razvojnim teškoćama i njihovo uključivanje

u ranu intervenciju. Neki od znakova koji mogu potaknuti sumnju kod roditelja da potraže stručnu pomoć su: izostanak kontakta oči u oči, teškoće u uspostavljanju odnosa s višnjacima, smanjena sposobnost izražavanja ugodne, izostaju spontane igre oponašanja ili pretvaranja, ako je pisumno stereotipno i repetitivno lupkanje, savijanje prstiju ili duga zaokupljenost dijelovima predmeta... Postoje različiti tretmani i

metode koje mogu poboljšati funkcioniranje osoba s autizmom. Kroz sve metode proteže se nužnost keiranja, poticajne, zaštitničke sredine, pune razumijevanja, uz mnoštvo stabilnih emocionalnih odnosa. Djece i osobe s autizmom moraju se osjećati sigurnima, a to se može postići strukturiranim sredinom, stabilnim kontaktima i doziranom stimulacijama te edukacijsko-rehabilitacijskim programima koji potiču doživljaj uspjeha i kompetencije.