



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► **Schulärztlicher Dienst**



Zdravo školovanje

Informacije za roditelje

Dragi roditelji

zdravlje djece i mladih nam je svima važno. Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt zalaže se za zdrav razvoj djece i mladih.



Dr. med.
Markus Ledergerber, MPH
Leiter Schulärztlicher Dienst

Polaskom u dječji vrtić, djetetu se mijenja dnevna rutina. Djeca puno vremena provode u dječjem vrtiću, a kasnije isto tako u školi. Zdravlje djece i mladih u školi svim je učiteljima i njegovateljima izuzetno važno pa se tako u nastavi i školskoj svakodnevnicima često tematiziraju područja poput prehrane, dobrobiti, vježbanja i sl.

Ako djeca i mladi imaju zdravstvene probleme, onda ti problemi mogu utjecati na školovanje, učenje i dobrobit djeteta ili mlade osobe. Rano prepoznavanje, razgovor uz pokretanje prvih prikladnih mjera te stručno i dobro praćenje izuzetno su važni zadaci koje obavlja Schulärztlicher Dienst pri Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Tijekom cijelog školovanja, od dječjeg vrtića pa do završetka škole, Schulärztlicher Dienst predstavlja važnu poveznicu između djeteta, roditelja, škole i privatne medicinske struke po pitanju zdravlja. Školski liječnici i liječnice vrlo dobro poznaju uvjete koji vladaju u školama. Oni su kao kontakt osobe na raspolaganju svim roditeljima, savjetuju vas i pružaju podršku pri očuvanju i promicanju zdravlja djece.

U ovoj brošuri predstavljamo različite ponude školskih liječnika, od pregleda školskog liječnika do savjetodavnih usluga i cijepljenja. Pored toga možete pronaći mnoge korisne informacije i savjete o tome kako možete pridonijeti zdravlju svoje djece.



Želimo vama i vašoj djeci što bezbrižnije, lijepo i prije svega zdrave vrtićke godine i godine školovanja.

Impresum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
7. izdanje 2024

Tekst: Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt
Dizajn: Stadtluft, Basel
Fotografije: Maria Gambino, Basel

Sadržaj

	Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt Rad školskih liječnika	6		Razjašnjenje, savjetovanje, poticanje zdravlja Ponude za roditelje, mlade i školu	26
	Zdravstveni pregled školskog liječnika Dječji vrtić / osnovna škola / srednja škola	10		Cijepljenje	30
	Dobar vid	14		Uši u kosi – kako ih se riješiti?	35
	Dobar sluh	16		Što činiti kada mi je dijete bolesno? Smjernice za pohađanje jaslica, dječjeg vrtića i škole	36
	Težina, visina, prehrana Pretilost / Znünibox / Rüeblì, Zimt & Co.	18		Pravilno odabrana školska torba	38
	Kretanje	22		Mentalno zdravlje	39
	Razvoj govora	24		www.bs.ch/schulgesundheits	40
	Zdravi zubi	25		Važne adrese	42



Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Rad školskih liječnika

SÄD

Preventivna briga o zdravlju, zdravstvena zaštita i poticanje zdravlja djece i mladih glavni su zadaci školskih liječnika Schulärztlicher Dienst. Školski liječnici i liječnice prate i savjetuju roditelje, djecu, mlade i učitelje u pogledu svih pitanja koja se odnose na zdravlje i razvoj u školi.

Školske liječnice i liječnici

Školske liječnice i liječnici zalažu se za zdravlje djece i mladih te pri svom radu gledaju na cjelokupnu mladu populaciju. Svaki dječji vrtić i škola u kantonu Basel-Stadt imaju svoju školsku liječnicu ili svog školskog liječnika. Oni zbog blizine škole i temeljem dugogodišnjeg iskustva jako dobro poznaju školske uvjete te mogu stanje i zdravlje djece i mladih spoznati izravno u školi kao njihovom životnom području. U isto vrijeme na pametan se način bave i promicanjem zdravlja u školi. Stoga bismo ih mogli nazvati liječnicima medicine rada u školi.

Zdravlje je nedjeljivo. Održavanje i promicanje zdravlja školarki i školaraca jest zajednički zadatak. Školske liječnice i školski liječnici pritom predstavljaju važnu sponu između djece, roditelja, škole, privatnih liječnika i drugih stručnjaka. Školski liječnici imaju široko stručno znanje na području pedijatrije i razvoja djece i mladih, a istovremeno su specijalisti javnog zdravstva. Oni posjeduju znanja vezana uz projektni rad i usko surađuju s drugim stručnim mjestima. Međutim, zdravstveni pregled školskog liječnika pritom ne može zamijeniti preventivne zdravstvene preglede koje u određenim vremenskim razmacima obavlja pedijatar odnosno pedijatrica. Važno je da pedijatar odn. privatni liječnik prati i brine o razvoju vašeg djeteta te da ono redovito ide na preventivne zdravstvene preglede kod pedijatra.

Djeca i mladi su u radu školskih liječnika uvijek kao individualne osobe stavljeni u centar pažnje. Bilo da se radi o pregledu školskog liječnika u dječjem vrtiću, cijepljenju u školi ili o razgovoru na savjetovanju za mlade – zdravlje djece i mladih nama je uvijek na prvom mjestu.

Rad školskih liječnika kao sveobuhvatan paket usluga na području prevencije i poticanja zdravlja u školama

Svaka pojedinačna ponuda školskih liječnika dio je jednog opsežnog i sveobuhvatnog paketa usluga na području prevencije i poticanja zdravlja u školama te se može usporediti s modernom zdravstvenom službom u jednom velikom pogonu. Stoga su školski liječnici i liječnice na neki način liječnici medicine rada u školi.

Oni tako primjerice u okviru pregleda savjetuju također razrednike u pogledu pitanja koja se odnose na za školu bitne zdravstvene probleme učenika i učenica te ukazuju osobno na različite mogućnosti za poticanje zdravlja kao što su izložbe u razredima, nastavni materijali i sl., ili pak na način postupanja kod prenosivih, zaraznih bolesti. Takvo ispreplitanje različitih elemenata karakteristično je za djelatnost školskih liječnika.

Schulärztlicher Dienst brine o tome da postoje jednake mogućnosti za svu djecu i mlade te da također postoji jednostavan pristup svim njezinim ponudama. Sve ponude školskih liječnika su besplatne.

Rad školskih liječnika obuhvaća općenito

- ▶ zdravstvene preglede
- ▶ objašnjenja i savjetovanja
- ▶ zdravstvenu zaštitu
- ▶ cijepljenja
- ▶ promicanje zdravlja
- ▶ nadzor zdravlja

Objašnjenja i savjetovanja kao podrška za djecu, mlade, roditelje i školu

Školski liječnici jako dobro poznaju školski sustav i svakodnevnicu djece i mladih u školi kao životnom prostoru. Učenici, roditelji i učitelji mogu se obratiti Schulärztlicher Dienst ako imaju pitanja u vezi zdravlja i škole. Školski liječnici mogu također prema potrebi preuzeti posredničku ulogu između roditelja i djeteta, škole i privatnih liječnika te usko surađuju s drugim institucijama.

Pregledi školskih liječnika za zdravlje i dobrobit djece

Školski pregledi služe za rano prepoznavanje zdravstvenih problema ili rizika, kako bi se mogle čim prije poduzeti mjere zaštite. Zahvaljujući sveobuhvatnom pristupu putem škole, sva djeca imaju mogućnost odlaska školskom liječniku na kontrolu. Školski liječnici ne liječe djecu, već prema potrebi upućuju djecu na daljnje liječenje drugim liječnicima ili stručnjacima.

Sprečavanje širenja zaraznih bolesti

U slučaju izbijanja odgovarajućih infekcijskih bolesti kao što su tuberkuloza, meningitis, ospice, itd., Schulärztlicher Dienst pokreće odgovarajuće korake za sprečavanje daljnjeg širenja. U slučaju pitanja o zaraznim bolestima, školski liječnici daju informacije o potrebnim mjerama, kao što je informiranje roditelja ili izostanak iz škole.

Ostale informacije možete pronaći na internet-skoj stranici www.bs.ch/schulgesundheits

Zaštita kroz cijepljenje

Središnji zadatak Schulärztlicher Dienst jest spriječiti daljnje širenje zaraznih bolesti. Školski liječnici savjetuju o cijepljenju i vrše cijepljenje u okviru pregleda školskih liječnika, cijepljenja u 1. razredu srednje škole i individualnih konzultacija. Cijepljenja od strane školskih liječnika popunjavaju praznine za cijepljenje koje su za to predodređene u iskaznicama za cijepljenje školaraca.

Promicanje zdravlja u školi

Ponude za promicanje zdravlja u školi sadržane su u nastavnim materijalima, školskim satima ili izložbama na različite zdravstvene teme, kao što su prehrana, kretanje, seksualnost, ovisnost itd. Naši časopisi za mlade nude informacije o temama u skladu s njihovom dobi. Osim toga, školski liječnici aktivno sudjeluju u kantonalnoj školskoj mreži 21, programu Mreža škola koje promiču zdravlje grada Basela.

Analiza zdravstvene situacije djece i mladih

Kako bi se dobio uvid u zdravstveno stanje djece i mladih te otkrile problematične tendencije u okviru njihovog zdravlja, redovito se skupljaju podaci o zdravlju koji se potom analiziraju i dokumentiraju. Rezultati se objavljuju u izvještajima o zdravlju i ulaze u planiranje i provođenje projekata na području promicanja zdravlja i prevencije. Većina podataka o zdravlju potiče iz pregleda školskih liječnika i daje vrlo dobar uvid u stanje zdravlja djece i mladih u kantonu.

Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt

Schulärztlicher Dienst dio je odjela Medizinische Dienste pri Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. Schulärztlicher Dienst usko surađuje s dvama odjelima Prävention i Übertragbare Krankheiten, posebno na području prenosivih bolesti i promicanja zdravlja u školama.

U Schulärztlicher Dienst osim školskih liječnika također rade medicinski tehničari i jedna ortoptičarka.



Pregledi školskog liječnika

Dječji vrtić / osnovna škola / srednja škola



Pregledi školskih liječnika mjere su za rano prepoznavanje i sprečavanje širenja bolesti. Služe za zaštitu zdravlja i dobrobiti djece i mladih.

Pregled školskog liječnika za zdrav razvoj djece

U školama kantona Basel-Stadt Schulärztlicher Dienst provodi preglede djece u dječjem vrtiću, u 4. razredu osnovne škole i u 3. razredu srednje škole. Cilj tih pregleda je rano prepoznavanje zdravstvenih problema i poteškoća tijekom razvoja djeteta te uvođenje potrebnih mjera. Tako je primjerice važno rano prepoznati i liječiti probleme s vidom.

Upitnik o zdravlju

Za pripremu pregleda koji izvode školski liječnici, roditelji (za djecu u dječjem vrtiću i u 4. razredu) i mladi (u 3. razredu srednje škole) prije pregleda dobivaju jedan upitnik. Upitnik se ispunjava na dobrovoljnoj bazi, a svi sadržani podaci čuvaju se u skladu s odredbama o zaštiti privatnosti. Na temelju tih rezultata potom se rade izvještaji o stanju zdravlja djece i mladih. Mi statistički vrednujemo anonimizirane upitnike i nalaze pregleda. Na taj način dobivamo važne informacije o zdravlju djece i mladih u Baselu te možemo razvijati i prilagođavati ciljane preventivne ponude.

Obavješćavanje roditelja

Ako se prilikom pregleda utvrdi da je za odgovarajuće dijete potrebno dobiti dodatna objašnjenja ili poduzeti dodatne mjere, onda se roditelji o tome obavješćavaju osobnim pismom ili telefonski. U slučaju potrebe dijete/mladu osobu također dalje upućujemo stručnjaku (npr. pedijatru, okulistu itd.).

Zaštita podataka i liječnička tajna

Školski liječnici su dužni čuvati liječničku tajnu.

Rezultate pregleda ne smiju prosljeđivati trećim osobama bez pristanka roditelja.

Školski liječnici mogu dalje prosljeđiti učiteljima samo informacije o uočenim problemima koji su bitni za školu, primjerice ako dijete/mlada osoba treba naočale.

Liječnički pregled u dječjem vrtiću

U dječjem vrtiću odgojitelji prate djecu na liječnički pregled. Medicinski tehničar i školski liječnik uvijek pregledavaju istodobno 2 do 3 djece. U manjim grupama djeca se ne boje, surađuju i često s veseljem doživljavaju posjetu liječnika.

Pregled u prvoj vrtićkoj godini:

- ▶ test vida s prepoznavanjem boja i prostora
- ▶ test sluha
- ▶ mjerenje visine i težine
- ▶ procjena mišićno-koštanog sustava i zdravlja srca
- ▶ provjera fine i grube motorike
- ▶ provjera zdravlja zubi
- ▶ procjena jezičnog i emocionalnog razvoja
- ▶ kontrola cijepljenja i prijedlozi za nužna cijepljenja

Oči pregledava ortoptičarka, stručna osoba za prepoznavanje ambliopije ili strabizma.

Liječnički pregled u 4. razredu

U 4. razredu djeca dolaze s učiteljem ili učiteljicom na drugi liječnički pregled u Schulärztlicher Dienst. Pregled se obavlja pojedinačno. Jedan medicinski tehničar i jedan školski liječnik obavljaju sljedeće preglede:

Preventivni liječnički pregled u 4. razredu osnovne škole:

- ▶ test vida s prepoznavanjem boja
- ▶ test sluha
- ▶ mjerenje visine i težine
- ▶ kontrola cijepljenja i prijedlozi za nužna cijepljenja
- ▶ besplatno cijepljenje ako postoji potreba za tim s pisanom prijavom roditelja

Ako roditelji ili dijete to žele, školski liječnik osim pregleda provodi također i razgovor.

Liječnički pregled u srednjoj školi

Liječnički pregled u srednjoj školi provodi se u 3. razredu. Učenici dolaze bez pratnje učitelja u Schulärztlicher Dienst. Jedan medicinski tehničar i jedan školski liječnik obavljaju sljedeće preglede:

Preventivni liječnički pregled u 3. razredu:

- ▶ test vida s prepoznavanjem boja
- ▶ test sluha
- ▶ mjerenje visine i težine
- ▶ kontrola iskaznice za cijepljenje i savjetovanje nužnih cijepljenja

Savjetovanje i objašnjavanje u srednjoj školi

U slučaju da se uoče zdravstveni problemi ili na želju mladih, školski liječnik nakon pregleda provodi razgovor s mladima te razgovara s njima pojedinačno o temama kao što su tjelesni razvoj, zdravstvene tegobe, prehrana i kretanje, stres i pritisak za postizanje dobrih ocjena, škola i nastava, seksualnost i kontakt sa sredstvima koja uzrokuju ovisnost. U osobnom razgovoru školski liječnici tako mladima daju savjete o zdravom načinu života.



Školski liječnički pregled daje važan doprinos zdravlju djece i mladih. Sve usluge i cijepljenja školskih liječnika u Schulärztlicher Dienst besplatne su i dobrovoljne. Naše osoblje podliježe liječničkoj tajni.



Dobar vid



Naše su oči visoko razvijena osjetila. Kada u oči uđe svjetlo, aktiviraju se stanice vida naše mrežnice. Primljene se informacije dalje šalju mozgu koji proizvodi sliku. Za prostoran (trodimenzionalan) vid potrebna nam je dobra snaga vida oba oka.

Preventivni pregledi

Oštrina vida i prepoznavanje boja razvijaju se tijekom prve godine života. Svakodnevnim gledanjem stvara se dobra suradnja oba oka i izgrađuje prostoran (trodimenzionalan) vid. Taj razvoj se odvija sve do desete godine života. Ako se taj razvoj ne dovrši u cijelosti, u slučaju nedostatka terapije može doći do nastanka teških oštećenja vida.

Dobar vid je također važan za opći razvoj djeteta. Djeca koja imaju slab vid moraju se više naprezati, teže im pada čitanje i učenje ili kretanje, a može čak doći do pojave poteškoća s koncentracijom ili do problematičnog ponašanja djeteta. U svakom slučaju važno je svaki problem s vidom prepoznati i ispraviti. Stoga su nužno potrebne redovite kontrole očiju kod pedijatra, okuliste ili školskog liječnika.

Oprez kod djece čije oštećenje vida nije liječeno u ranim godinama života

Strabizam ili slabovidnost jednog oka može dovesti do toga da to oko ne nauči dobro vidjeti. Kao posljedica toga, zahvaćeno oko može „oslijepiti“ te se poslije oštrina vida ne može korigirati naočalama. Ovdje je posebno važno pravodobno liječenje, u idealnom slučaju još prije pete godine života. Stoga školski liječnici u okviru preventivnih pregleda u dječjem vrtiću posebnu pažnju posvećuju pregledu očiju.

Nemojte oklijevati odvesti svoje dijete na pregled okulistu ako...

- ▶ primijetite da jedno ili oba oka djeteta imaju neobičnu veličinu
- ▶ jedna zjenica djeteta izgleda sivkasto, a ne crno
- ▶ dijete gleda u križ ili je prisutno titranje očiju (nistagmus)
- ▶ dijete je često nespretno, pada, spotiče se ili sudara o druge predmete
- ▶ kod hvatanja predmeta često uhvati pored samog predmeta
- ▶ dijete često zatvara jedno ili oba oka pa škilji, često trepće ili naginje glavu ukoso
- ▶ ne voli gledati knjige ili ih diže jako blizu očiju kada ih gleda
- ▶ ima poteškoća kod čitanja ili pisanja te se pritom brzo umori
- ▶ žali se na glavobolju
- ▶ često trlja oči, ima suzne oči ili ga oči svrbe
- ▶ u obitelji imate problema s vidom



Dobar sluh



Uši su nam pored očiju najvažnije osjetilo. Potreban nam je dobar sluh da bismo ispravno izučili govor, razumjeli druge osobe ili se snalazili u okolini. Stoga je važno svaki problem sa sluhom pravovremeno prepoznati i liječiti.

Redoviti preventivni pregledi kod pedijatra i posebno pregledi kod školskog liječnika važni su za provjeru sluha djeteta. Ako se prepozna problem sa sluhom, mogu se pokrenuti odgovarajuće mjere. Ako su nam uši stalno izložene velikoj buci koju stvara promet ili glasna glazba, stvaramo svojem tijelu stres i mogu nastati problemi sa sluhom. Djeca i mladi često sami ne primjećuju da ne čuju dobro. U Švicarskoj već svaka deseta mlada osoba ima ograničenu sposobnost sluha.

U sljedećim slučajevima svakako biste trebali odvesti dijete na liječnički pregled:

- ▶ dijete ima česte upale uha
- ▶ dijete ne pokazuje nikakve napretke u razvoju govora
- ▶ dijete se ne budi ili ne prepada kod glasnih zvukova
- ▶ dijete na pitanja odgovara s odgodom ili uopće ne odgovara
- ▶ dijete ima probleme u školi ili kod učenja
- ▶ dijete ima malo društvenih kontakata ili je pretežno samo
- ▶ u obitelji imate probleme sa sluhom

Uzroci lošem sluhu mogu biti:

- ▶ preopterećenje bukom
- ▶ začepljenje slušnog kanala ušna smola (Cerumen)
- ▶ kronična upala srednjeg uha
- ▶ oštećenje unutarnjeg uha uzrokovano infekcijom (npr. kod zaušnjaka)
- ▶ urođena naglušost

+ Roditelji mogu učiniti sljedeće

izbjegavajte situacije u svakodnevnom životu gdje vi i vaše dijete možete biti izloženi jakoj buci
nemojte koristiti štapiće za uši kod čišćenja ušiju, oni pomažu stvaranju čepova slušnih kanala ili mogu ozlijediti bubnjić
shvatite upale uha ozbiljno i neka ih tretiraju liječnici
pazite kod glasnih igračaka: - zviždaljke, trube, vatromet i slični predmeti mogu trajno oštetiti sluh
pazite da djeca ili mladi ne slušaju glasnu glazbu u slučaju zvukova u ušima koji traju duže od jednog dana, javite se liječniku



Težina, visina, prehrana

Pretilost / Znünibox / Rüeбли, Zimt & Co.



Visina i težina ključni su kriteriji za normalan rast i razvoj djece i mladih. Mjerenja i ocjene uz primjenu takozvanih krivulja rasta omogućuju procjenu nalaze li se vrijednosti djece u granicama normale.

Visina

Mjerenje visine važan je kriterij za procjenu rasta. Vrlo je važna visina roditelja. Ona ima veliki utjecaj na visinu samog djeteta. Iza niskog i visokog rasta često se također mogu skrivati različite bolesti.

Težina

Mjerenje težine u današnje je vrijeme posebno važno. Mnoga djeca i mladi su preteški. Pothranjenost, povezana s poremećajem u prehrani, rijetka je pojava, ali je isto tako ozbiljno stanje. Ako su mladi preteški ili prelagani, savjetovat će ih školski liječnik. Prikupljanje podataka također nam omogućuje praćenje problema pretilosti u kantonu Basel-Stadt, time možemo i razvijati i prilagođavati projekte za prevenciju koji se suprotstavljaju tim trendovima.

Rüeбли, Zimt & Co.

Rüeбли, Zimt & Co. naziv je ponude za osnovne škole koja se odnosi na prehranu. Na izložbi na temu prehrane pod nazivom – Rüeбли, Zimt & Co. djeca na zanimljiv način uče najvažnije aspekte vezane uz temu zdrave prehrane.

Zdrava tjelesna težina

Iako pretilost kod djece često još ne donosi nikakve izravne teške zdravstvene probleme, ipak stvara plodno tlo za razvoj posljedičnih oboljenja kardiovaskularnog sustava, dijabetesa i problema sa zglobovima već u mladoj odrasloj dobi. Pretilost nastaje uglavnom zbog neravnoteže između unosa energije (previše hrane koja sadrži puno energije) i potrošnje energije (premalo kretanja). **Uravnotežena prehrana i primjerena tjelesna aktivnost stoga su ključni elementi zdrave tjelesne težine.**

Zdrava prehrana



Kako bi djeca zdravo odrastala, potrebna im je uravnotežena prehrana i dovoljno tekućine. U današnje vrijeme i pri današnjoj ponudi nije uvijek lako motivirati djecu na zdravu prehranu. U nastavku donosimo korisne savjete i neka važna osnovna pravila vezano za zdravu prehranu.

Redoviti obroci su važni

Djeca i mladi trebaju tijekom dana imati nekoliko malih i srednjih obroka. Tri glavna obroka i dva međuobroka idealan je način prehrane. Hrana ima najbolji okus kada se konzumira zajedno s ostalim članovima obitelji za zajedničkim obiteljskim stolom.

Doručak i Znūni ujutro – za dobar početak dana

Dobar prijepodnevni temelje energije za dugi dan u školi. Ako vaše dijete ne jede doručak, onda mu ponudite nešto za popiti i dajte mu bogatu Znūni da ponese u školu.

Dobru prijepodnevnu Znūni čine voće, povrće ili kruh od prekrupe s malo sira ili šunke. Mješavina orašastih plodova i suhog voća ili manje porcije neslanih oraha također su dobra alternativa.

Gašenje velike žeđi – bez šećera

Za gašenje žeđi najbolji izbori su voda iz slavine, mineralna voda i nezaslađeni čaj. Pića su prvenstveno tu da osiguraju potrebnu tekućinu, a trebaju sadržavati što manje šećera. Slatka pića kao što su limunada, ledeni čaj ili Coca-Cola nisu primjereni i trebaju se samo rijetko piti.

Puno povrća i voća

Voće i povrće treba po mogućnosti jesti u svakom obroku. U idealnom slučaju pet obroka dnevno. Dajte prednost sezonskom voću i povrću – najbolje iz svoje regije. Smrznuto voće i povrće također je primjereno i bogato hranjivim tvarima.

Savjeti za one koji ne obožavaju voće i povrće

- ▶ mali štapići s voćem i povrćem te kruhom i sirom koje djeca mogu i sama slagati
- ▶ mali zalogaji koje sami napravite (paprike u trakicama, rezanci od mrkvice, cherry rajčice itd.) napravite slastan umak od svježeg sira i začinskog bilja
- ▶ raznolika voćna salata
- ▶ pomiješajte voće s mlijekom ili jogurtom te ga izmiksajte u prirodan frappe ili shake

Krumpir, riža i tjestenina su zasitni

Tjestenina, krumpir, riža i kruh čine osnovu za uravnoteženu prehranu.

Dajte prednost proizvodima od cjelovitih žitarica jer sadrže više hranjivih tvari te produžuju zasićenost. Pazite na nemasnu pripremu hrane.

Mliječni proizvodi moraju biti na dnevnom redu

Mliječni proizvodi kao što su mlijeko, prirodni jogurt, svježi sir ili druge vrste sira moraju se svaki dan konzumirati jednom do dva puta. Sadrže mnogo kalcija, a važni su za izgradnju kosti i zdrave zube.

Umjereno s mesom, ribom, jajima i narescima

Svaki tjedan jedna do dvije porcije mesa, ribe i jaja tjedno dovoljno je kako bi se tijelo opskrbilo važnim hranjivim tvarima kao što je primjerice željezo. Kobasice i suhomesnati proizvodi sadrže puno skrivenih masti i treba ih rijetko jesti.

Malo masti, slatkiša i slanah grickalica

Ulja i masti treba koristiti što je manje moguće. Dajte prednost hladno prešanom ulju kao što su maslinovo ulje, bučino ulje, orahovo ulje ili laneno ulje. Slatkiše i slane grickalice jedite u umjerenim količinama jer sadrže puno masnoća i šećera, ali malo hranjivih tvari.

Zdrav Znūni - akcija pod nazivom Znūnibox

Za uspješan školski i vrtički dan također je vrlo bitan zdrav Znūni i prehrana općenito. Schulärztlicher Dienst i Schulzahnklinik Basel-Stadt na prvi vrtički dan svakom djetetu daju Znūnibox i letak s idejama za dobar i raznovrstan Znūni.



Savjeti za optimalno uživanje u hrani

Neka vam dijete pomogne kod kuhanja, spremanja i rasporemanja stola. Djeca mogu svoje prehrambene potrebe sama procijeniti. Ne tjerajte dijete da jede dalje kada više ne želi jesti. Ponudite svojem djetetu također do sada nepoznatu hranu. Djeca uče oponašanjem i naviknut će se s vremenom na nove namirnice. Jelo nije sredstvo odgoja: Nemojte svoje dijete hranom kažnjavati ili nagrađivati. Ako posumnjate na to da vaše dijete ne podnosi neku namirnicu ili da je alergično na nju, obratite se pedijatrici odn. pedijatru.

Kretanje

U dobroj formi i zdravi pomoću kretanja



Kretanje i igra osnovne su potrebe svakog djeteta i mlade osobe koje potiču zdrav razvoj i blagostanje. Mladi ljudi trebaju se svaki dan kretati najmanje 1 sat, a mala djeca još puno više.

Djeca i mladi ne trebaju puno poticaja za pokret.

Pomozimo im jer redovito kretanje...

- ▶ poboljšava motoričke sposobnosti
- ▶ osigurava dobar san
- ▶ pomaže u borbi protiv stresa, čini nas emocionalno uravnoteženima i socijalno sposobnima
- ▶ pomaže u učenju i ima pozitivan učinak na uspjeh u školi
- ▶ pospješuje percepciju i jezični razvoj
- ▶ potiče stabilan položaj tijela i jača kosti
- ▶ može zaštititi od nastanka bolesti kao što je pretilost i sl

Puno kretanja cijeli dan

U svakoj dobi dijete treba kretanje da bi ostalo zdravo. Mogućnosti za to pružaju mu se na putu do škole, u svakodnevnicu, kod kuće, u slobodnom vremenu, na satu tjelesnog odgoja, za vrijeme drugih školskih aktivnosti ili u sportskoj udruzi. Učinite kretanje sastavnim dijelom svoga svakodnevnog života i svakodnevnog života svojeg djeteta jer bilo koji način kretanja bolji je od nikakvog kretanja. Postoji 1000 načina kako u svakodnevni život ugraditi više pokreta: npr. uspinjanje stepenicama, hodanje, pomaganje u kućanskim poslovima ili u vrtu.

Pružite djeci ili mladima podršku u njihovim fizičkim i sportskim aktivnostima. Prednost dajte aktivnostima na otvorenom i grupnim aktivnostima, ali dobri su i svi ostali oblici kretanja. Pritom je važno prije svega provesti slobodno vrijeme u kretanju jer djeca i mladi već dovoljno sati svaki dan provode sjedeći i učeći te u školi. Elektronički mediji poput računala, Interneta, televizora, DVD-a, igrice i pametnih telefona najveći su demotivatori kretanja. Djetetu možete također u put u školu ugraditi redovito kretanje, ako dijete ide pješice, koristi skateboard, romobil ili kasnije bicikl.

Interaktivan školski sat SIT-UP

Vezano uz temu „zdrava leđa” nudimo interaktivan školski sat za učenike i učenice od 14 godina na dalje. Prenose se i tematiziraju sljedeći sadržaji:

biologija kralježnice i fiziologija sjedenja
prepoznavanje napetih zona i prezentacija vježbi za opuštanje
dizanje i nošenje tereta na način koji ne oštećuje leđa
ispravno sjedenje i moguća pomagala
individualna prilagodba mjesta za računalom

Tema se vizualno predstavlja i produbljuje individualnim savjetima, praktičnim vježbama i lecima sa sažetkom sadržaja.

Kretanje je zabavnije u društvu

Sportamt Basel-Stadt nudi različite programe za kretanje i vježbanje za sve starosne skupine. Ostale informacije možete pronaći na internetskoj stranici www.bs.ch/ed/jfs

Savjeti za roditelje

Djecu i mlade nije teško motivirati da se kreću ili vježbaju. Podržite prirodni nagon za kretanjem i...

ponudite se kao partner za igranje i kretanje

krenite zajedno na biciklističke ture, šetnje, igrajte se s loptom, idite na bazen i sl. uključite cijelu obitelj u kućanske poslove i poslove u vrtu

Važno je također da se duže faze sjedenja izbalansiraju kroz naknadne aktivnosti. Stoga razgovarajte sa svojom djecom o tome koliko dugo smiju svaki dan koristiti elektroničke medije.

Kako bi imali još dovoljno vremena za kretanje, općenito vrijedi preporuka da vrtićka djeca provode za elektroničkim medijima maksimalno 30 minuta, školarci maksimalno 1 sat dnevno, a tinejdžeri najviše dva sata na dan, no s tendencijom prema još manje vremena.

Razvoj govora



Govor je najvažnije komunikacijsko sredstvo ljudi. Omogućava nam da stupimo u kontakt s okolinom, izrazimo potrebe, razmijenimo iskustva.

Uočljivosti u procesu razvoja govora

Razvoj govora ocjenjuje se prilikom liječničkog pregleda u dječjem vrtiću. Kod problema u razvoju govora najčešće je riječ o artikulacijskim smetnjama (smetnje kod izgovora). Dijete primjerice ne može izgovoriti sibilante ili mijenja glasove „l“ i „r“. Ovisno o dobi terapija može još pričekati. No, važno je da dijete prođe detaljan pregled kod stručnjaka (logopeda).

Oni mogu utvrditi i druge teškoće povezane s usvajanjem jezika: poremećaje razumijevanja jezika, siromašan rječnik, pogrešno sastavljanje rečenica, smetnje u tečnosti govora ili izgovaranju glasova, ali u odgovarajućoj dobi i smetnje u čitanju i pravopisu.

Svi vrtići i škole imaju logopede koji taj pregled obavljaju uz pristanak roditelja.

Višejezična djeca

Za djecu koja odrastaju dvojezično ili višejezično, važno je da roditelji kod kuće sa svojom djecom razgovaraju na materinjem jeziku. Danas znamo da djeca koja dobro govore svoj materinji jezik, bolje i brže kasnije nauče njemački.

- ▶ Ako primijetite da vaše dijete ne sluša pažljivo dok mu nešto čitate, ne pokazuje interes za pjevanje i pričanje priča ili ako primijetite da u njegovom razvoju jezika nema napretka, svakako testirajte njegov sluh. Naime, dijete može usvojiti govor samo ako dobro čuje.

Zdravi zubi



Zubi su izuzetno važni za zdravlje i dobrobit. Zdravi zubi ne omogućuju samo blistav osmijeh, već su preduvjet za dobar razvoj funkcije žvakanja.

Zubni karijes je bolest koja se može spriječiti

Karijes nastaje ako se u usnoj šupljini susretnu određene bakterije i šećeri, što dovodi do nastanka zastrašujućih „rupa“ u zubima. Čak i mliječni zubi mogu se ozbiljno oštetiti karijesom. No, oštećenja zubi nisu uklonjena ispadanjem mliječnih zubi, već se karijes prenosi i na trajne zube. Stoga je izuzetno važno da se već kod male djece pazi na dobru oralnu higijenu. Prvi stomatološki posjet trebalo bi obaviti s 2 godine starosti. Od dječjeg vrtića do 3. razreda djecu u kantonu Basel-Stadt svake godine pregledava školski stomatolog.

Oralna higijena kroz redovito pranje zubi

Kako biste sačuvali zube od karijesa, potrebno je održavati dobru oralnu higijenu. Preporučuje se četkanje zubi tri puta dnevno, odnosno nakon glavnih obroka, dvije do tri minute koristeći pastu za zube koja sadrži fluor. Uvjerite se da međuobroci i grickalice ne sadrže šećer. Voda ili nezaslađen čaj najbolji su za gašenje žeđi. Što duže šećer ili piće koje sadrži šećer ili ostaci hrane ostanu u usnoj šupljini, to je veća vjerojatnost da će oštetiti zube. Također je bitno da do 9. godine života pomažete djeci kod pranja zubi te da im sami budete dobar uzor.

Prva pomoć kod zubne nezgode

Ako je vaše dijete palo te si prilikom pada izbilo ili okrnulo dio trajnog zuba ili ako mu se zub počeo klimati, možete ga ipak spasiti. **nikada nemojte zub hvatati za korijen i nemojte ga prati.** zub ili okrnuti dio zuba prenesite u malo mlijeka (voda nije prikladna!) ili, ako je moguće, u kutiji za zube (dostupna u ljekarnama i liječničkim ordinacijama). Ako je riječ o mliječnom zubu, liječenje nije hitno. U tom slučaju obavijestite svog stomatologa ili kontaktirajte školsku stomatološku ordinaciju u sljedeća 24 sata.

Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15



Razjašnjenje, savjetovanje, poticanje zdravlja

SÄD

Aktivnosti razjašnjavanja i savjetovanja te promicanja zdravlja važne su okosnice rada školskih liječnika. Osim medicinskog znanja, donosimo također dugogodišnje iskustvo u radu s djecom i mladima te smo upoznati sa školskim sustavom i životom škole.

Naša želja i cilj jest tijekom cijelog razdoblja pohađanja vrtića i škole pratiti, savjetovati i pomagati djeci, mladima i njihovim roditeljima. Mi savjetujemo učenike, roditelje, učitelje i skrbnike na području **medicinskih, školskih i društvenih** pitanja te također nudimo besplatne zdravstvene konzultacije u pitanjima s područja **preventivne medicine**. Pritom ne pomažemo samo kod već postojećih problema, već je jedan važan aspekt našega rada također promicanje zdravlja, a to znači održavanje i poticanje dobrog zdravstvenog stanja.

Savjetovanja se mogu izvoditi ovisno o potrebi kod nas ili u Schulärztlicher Dienst te također telefonski.

Ponude za škole

Škole uključuju Schulärztlicher Dienst za različita pitanja, a za neka je čak i zakonski moraju uključiti.

► Molbe za poštedu

Ako neki učenik iz zdravstvenih razloga mora izostati iz škole ili sa satova tjelesnog odgoja duže od tri tjedna, onda privatni liječnik mora ispuniti molbu za poštedu i poslati je Schulärztlicher Dienst na odobrenje. Izostanke u trajanju do maksimalno tri tjedna mogu primarno ispričati roditelji.

► Razjašnjenja liječnika od povjerenja

Ako se učitelji brinu o zdravlju ili razvoju djeteta ili mlade osobe, mogu koristiti mogućnost dobijanja razjašnjenja od strane liječnika od povjerenja. Pritom se razjašnjava činjenica moraju li se pokrenuti odgovarajuće medicinske mjere ili se moraju možda uključiti druga stručna mjesta, kao što je Schulsozialarbeit, Schul-psychologischer Dienst i sl.

Jedan od najčešćih razloga takvog razjašnjenja su **izostanci**. Ako neki učenici često iz zdravstvenih razloga izostaju iz škole, onda škola može uključiti Schulärztlicher Dienst radi razjašnjenja tih izostanaka. Prema potrebi također posređujemo među uključenim stranama.

Ponude za učitelje i skrbnike

Schulärztlicher Dienst savjetuje škole i vrtiće te druge odgojno-obrazovne ustanove o prenosivim bolestima i drugim temama koje se odnose na zdravlje.

Na stranici www.bs.ch/schulgesundheits možete pronaći različite letke koji daju stručne informacije o potrebnim mjerama zaštite. Ako dođe do izbijanja neke zarazne bolesti te su potrebne posebne mjere (kao npr. kod tuberkuloze, meningitisa, ospica itd.), potrebne mjere započinje Schulärztlicher Dienst.

Ponude za roditelje

Roditelji mogu doći k nama na savjetovanje u vezi školskih i društvenih pitanja koja su povezana sa zdravljem. Budući da bi primarna kontakt osoba za individualne medicinske probleme trebao biti pedijatar, mi najčešće nastupamo u ulozi pomoćnika u rješavanju zdravstvenih problema koji se odnose na školu te tako predstavljamo posrednika između pojedinih sudionika, odnosno između roditelja i djeteta, škole i privatnog liječnika.

Ponude za mlade

Ako mladi imaju zdravstvenih, obrazovnih i socijalnih problema, mogu nam se obratiti telefonski, putem elektroničke pošte ili osobno.

► Seksualnost

Budući da je tema seksualnosti za mlade od središnje važnosti i može otvoriti mnoga pitanja i uzrokovati zabrinutost, Schulärztlicher Dienst nudi **otvoreni informativni sat za mlade**, na kojem se mladi mogu kod školske liječnice ili liječnika informirati o pitanjima tjelesnog razvoja te o ljubavi i seksualnosti.

► Ovisnost

Jedno ispitivanje učenika 3. razreda iz Basela na temu ovisnosti pokazalo je da je problematična konzumacija alkohola u mladosti aktualna tema. Ovdje nastupa i riječ preuzima radionica **Tom & Lisa** na temu prevencije. Ta je radionica usmjerena mladima od 14 do 16 godina i nudi se školama u Baselu. Cilj ove interaktivne radionice je informirati mlade o utjecaju i neposrednim opasnostima koje donosi konzumacija alkohola, a želja nam je time naučiti ih o uporabi alkohola na način koji nije rizičan.

► Časopisi za mlade

Za mlade su osmišljeni časopisi koji obrađuju teme koje tinedžere u tim godinama zanimaju. Sljedeće teme su već objavljene u časopisima koje možete dobiti pri Schulärztlicher Dienst, a mogu se također preuzeti na stranici www.bs.ch/schulgesundheits

► Časopis za mlade «Hautnah»

Korisni savjeti na temu kože

► Časopis za mlade «EATfit»

Časopis za zdravu prehranu

► Časopis za mlade «Ohaa»

Informacije na temu ljubavi i seksualnosti

► Časopis za mlade «SIT-UP»

Časopis na temu ispravnog sjedenja i problema s leđima

► Časopis za mlade «flash»

Časopis na temu ovisnosti

► Časopis za mlade «relax»

Časopis na temu stresa

► Časopis za mlade «ready2go»

Časopis koji se bavi kretanjem



Cijepljenja



Cijepljenje je najučinkovitija mjera za zaštitu djece od ozbiljnih bolesti i njihovih komplikacija.

Zahvaljujući dobrim cjepivima neke ozbiljne bolesti i njihove ponekad ozbiljne posljedice postale su danas sve rjeđe. No, ako se cijepljenje ne izvodi propisno, bolesti se mogu vratiti i ponovno sve više ugrožavati djecu i mlade.

Kako zapravo cijepljenje sprečava nastanak bolesti?

Zarazne bolesti uzrokovane su patogenima kao što su bakterije ili virusi. Naš imunološki sustav počinje se nakon infekcije boriti protiv patogena na način da počne proizvoditi obrambena tijela – takozvana antitijela – protiv tih patogena. Kod uobičajene infekcije reakcija imunološkog sustava je prespora da bi mogla spriječiti nastanak bolesti.

Tijelo kod cijepljenja dobiva bezopasne, oslabljene ili čak ubijene patogene. Na taj način tijelo ima osjećaj kao da je zaraženo tom bolešću te počinje stvarati antitijela, a da zapravo uopće nije bolesno.

Ako se kasnije jednom ipak zarazimo, tijelo ima dovoljno antitijela pa se može uspješno boriti protiv izbijanja bolesti.

Podnošljivost cjepiva

Nakon cijepljenja može doći do nuspojava. No, one su ipak rijetke pojave. Može se pojaviti slabija bol, crvenilo ili oteklina na mjestu uboda. Mnogo rjeđe nuspojave su umor, glavobolja i mučnina. No, ovi simptomi obično nestaju nakon kratkog vremena. Ozbiljne nuspojave izuzetno su rijetke, a korist od cijepljenja nadaleko nadmašuje taj rizik.

Koliko često moram dati dijete cijepiti?

Većina djece dobiva potrebna cjepiva u prvim godinama života kod svojeg pedijatra. Većina se cjepiva treba ponoviti nekoliko puta tijekom života, čime se održava zaštita.

Koja cijepljenja se provode kod školskih zdravstvenih pregleda?

Na pregledima školskog liječnika u dječjem vrtiću pregledavaju se iskaznice cijepljenja. Ako za neko dijete nedostaju odgovarajuća cijepljenja, obavještavaju se roditelji koji mogu potom dijete naknadno dati cijepiti kod pedijatra.

U okviru školskog pregleda u 4. razredu osnovne škole i akcije cijepljenja u 1. razredu srednje škole djeca i mladi mogu besplatno dobiti cjepiva u Schulärztlicher Dienst.

U 3. razredu srednje škole u sklopu školskog liječničkog pregleda provjeravaju se kartoni cijepljenja, a u slučaju izostanka cijepljenja daju se preporuke za cijepljenje ili se po želji zakazuje termin za konzultacijski sat kod školskog liječnika u povezanosti s cijepljenjem.

Školski liječnici postupaju u skladu s preporukama službenog švicarskog plana cijepljenja i cijepi samo ako je cijepljenje zaista potrebno i ako su roditelji dali svoj pisani pristanak.

Djeca i mladi moraju kod svakog posjeta Schulärztlicher Dienst nositi svoju iskaznicu o cijepljenju!



Koja cjepiva treba moje dijete?

Bundesamt für Gesundheit (BAG) svake godine u planu cijepljenja objavljuje preporučena cijepljenja u Švicarskoj.

Postoje cijepljenja koja se preporučuju svoj djeci i mladima te dodatna cijepljenja koja se preporučuju i daju individualno u skladu s potrebama.

Obavezno obavite sva osnovna cijepljenja te razgovarajte sa svojim pedijatrom koja dodatna cjepiva bi bila svrhovita za vaše dijete.

Ili se informirajte na internetskoj stranici www.sichimpfen.ch

Pregled preporučenih osnovnih cijepljenja za vaše dijete

Dječja paraliza (poliomijelitis)

Kinderlähmung

Infekcija s polio virusom može biti posve nezapazena ili povezana s teškom paralizom ruku, nogu i respiratornih mišića. Potonji oblik može dovesti do ozbiljnih dugoročnih posljedica s deformacijama zglobova i mišićnom atrofijom, a može dovesti čak i do smrti. Kao temeljno cijepljenje preporučujemo pet cijepljenja od rođenja do kraja školske dobi djeteta.

Difterija

Diphtherie

Difterija je vrlo zarazna bakterijska bolest gornjih dišnih putova. Komplikacije koje se mogu pojaviti su paraliza, upala pluća, gušenje ili upala srčanog mišića. Cijepljenje protiv difterije mora se cijeli život osvježavati.

Tetanus

Starrkrampf

Tetanus se prenosi po svijetu vrlo raširenom bakterijom koja može u tijelo prodrijeti kroz rane na tijelu. Tetanus uzrokuje spazam i ukočenost mišića, što može dovesti do paralize dišnih mišića i smrti. Stopa smrtnosti kod ove bolesti još je uvijek visoka i iznosi 25 %. Ovo cijepljenje mora se cijeli život osvježavati.

Hripavac (pertusis)

Keuchhusten

Hripavac je vrlo zarazna infektivna bolest, a manifestira se jakim, uglavnom noćnim napadima kašlja s otežanim disanjem. Kod dojenčadi se ponekad mogu pojaviti napadi gušenja s fatalnim posljedicama. Ovo se cijepljenje mora uvijek ponovno osvježavati do odrasle dobi.

Ospice

Masern

Ospice su vrlo zarazna virusna infekcija i pogrešno se smatraju banalnom bolesti. U početnoj fazi javlja se visoka temperatura, simptomi prehlade i osip. U većini slučajeva ospice se liječe jednostavno. U nekim drugima slučajevima ospice mogu dovesti do ozbiljnih komplikacija poput upale pluća ili mozga koje mogu biti smrtonosne ili ostaviti trajna oštećenja. Samo cjepivo pruža sigurnu zaštitu.

Cijepljenje protiv ospica provodi se zajedno s cijepljenjem protiv zaušnjaka i rubeole (cijepljenje MMR). Potrebne su dvije doze, a tada je osigurana doživotna zaštita.

Meningitis (uzrokovan meningokokom)

Hirnhautentzündung (durch Meningokokken)

Bakterije se prenose u bliskom kontaktu s oboljelima ili zdravim kliconošama putem nazofaringealnog sekreta. Bolest može dovesti do vrlo teških tegoba, kao što je meningitis s dugotrajnim posljedicama, trovanje krvi ili smrt. Uglavnom oboljevaju djeca mlađa od 5 godina i adolescenti od 15 do 19 godina. Nudimo cijepljenje za mlade tijekom konzultacija o cijepljenju.

Zaušnjaci

Mumps

Zaušnjaci su zarazna virusna bolest, a manifestiraju se groznicom i bolnim oticanjem parotidne žlijezde. Bolest je inače bezopasna, ali postoje neželjene komplikacije kao što su meningitis i upala mozga, oštećenja unutar-njeg uha s utrulošću, a kod dječaka tijekom puberteta također upala testisa. Cijepljenje protiv zaušnjaka provodi se zajedno s cijepljenjem protiv ospica i rubeole (cijepjenje MMR). Potrebne su dvije doze, a tada je osigurana doživotna zaštita.

Rubeola

Röteln

Rubeolna infekcija obično je bezopasna i nema jake simptome bolesti, a pojavljuje se i osip na koži. Rubeolna infekcija opasna je prije svega za trudnice jer može izazvati teške urodne mane nerođenog djeteta ili pobačaj. Cijepljenje protiv rubeole provodi se zajedno s cijepljenjem protiv ospica i zaušnjaka (cijepjenje MMR). Potrebne su dvije doze, a tada je osigurana doživotna zaštita.

Varičela (vodene kozice)

Varizellen

Varičela ili vodene kozice vrlo je zarazna virusna bolest i manifestira se kroz groznicu i tipičnim osipom na koži koji jako svrbi, a na cijelom tijelu pojavljuju se mjehurići osipa. Od 2023 cijepljenje se preporučuje u dojenčadi u kombinaciji sa zaštitom od ospica, zaušnjaka i rubeole te kao dopunsko cijepljenje za adolescente. Za doživotnu zaštitu potrebne su dvije doze cjepiva.

Hepatitis B (upala jetre)

Hepatitis B

Hepatitis B je ozbiljna virusna bolest. Infekcija virusom hepatitisa B slijedi nakon dodira s malom količinom krvi, drugim tjelesnim tekućinama (npr. nezaštićeni seks) ili loše održanim alatom za piercing/tetoviranje te kroz injekcije. Virus hepatitisa oštećuju jetru, a mogu također dovesti do groznice, žutice, ekstremnog umora, gubitka apetita i bolova u truhu. Ovi simptomi variraju od jedva primjetnih do posebno jakih. Dugoročne posljedice mogu biti čak ciroza jetre ili rak jetre. Cijepljenje protiv hepatitisa B preporuča se za sve mlade u dobi od 11 do 15 godine starosti jer ono pruža zaštitu od infekcije.

Humani papilomavirusi (HPV)

Humane Papillomaviren (HPV)

Humani papilomavirusi uzrokuju stvaranje genitalnih bradavica, rak grlića maternice i druge vrste rakova čiji se nastanak povezuje sa zarazom HPV-om. Nakon raka dojke rak grlića maternice drugi je najčešći oblik raka kod žena. Humani papilomavirusi, kratko zvan HPV, sudjeluje kao uzročnik bolesti u gotovo svim slučajevima raka vrata maternice. Virus se prenosi spolnim odnosom i intimnim tjelesnim kontaktom. Mladi se trebaju cijepiti u dobi između 11 i 14 godina, ali svakako prije prvog spolnog odnosa. Cijepljenje se preporučuje i za mlade žene i muškarce u dobi do 26 godina. Cijepljenje je besplatno, a provodi ga Schulärztlicher Dienst u okviru kantonalnog programa cijepljenja.

Uši u kosi – kako ih se riješiti?



Uši su jako neugodne i lakše ih je dobiti nego ih se riješiti. Budući da se te male životinje ne mogu iskorišteniti, čovjek mora naučiti živjeti s njima. Kako bi vrijeme zadržavanja uši u vašoj obitelji bilo što je moguće kraće, dajemo vam nekoliko informacija i savjeta:

Savjet 1 Napad uši nema nikakve veze s higijenom. Dnevno pranje kose neće spriječiti uši.

Savjet 2 Uši se prenose izravnim kontaktom glava-glava. Uši ne mogu skakati.

Savjet 3 Ako vaše dijete ima uši, obavijestite osobu koje su bile u bliskom kontaktu s vašim djetetom kao i školu/vrtić.

Savjet 4 U „periodu ušne zaraze“ najmanje jednom tjedno provjeravajte ima li u kosi uši i gnijezda (prazna jajašca). Za razliku od peruti, gnijezda se zalijepi za kosu i nije ih lako ukloniti.

Savjet 5 Tretirajte kosu sredstvom protiv ušiju (šampon) kada pronađete žive uši u kosi. Preventivan tretman nema smisla!

Savjet 6 Postoji nekoliko sredstava protiv ušiju. Mi preporučujemo uporabu šampona s fizikalnim učinkom. Upitajte za savjet u ljekarni ili se informirajte na internetskoj stranici www.lausinfo.ch. Dio svakog tretmana je iščešljavanje kose posebnim češljom za gnijede dva puta tjedno.

Savjet 7 Ne morate bespotrebno prati i mijenjati posteljinu, odjeću, igračke i sl. Prijenos preko takvih predmeta NIJE moguć. Uši ne napuštaju kosu jer to znači njihovu smrt. Ako uš padne iz kose, ona više ne može preživjeti. Stavite češljeve i pribor za kosu 10 minuta u vruću otopinu sapuna (60°).

Savjet 8 Preventivne mjere: svežite dugu kosu, kontrolirajte članove obitelji jednom tjedno koristeći češalj protiv gnijeda uši.



Za sva pitanja stoji vam na raspolaganju Schulärztlicher Dienst.

Ili se informirajte na internetskoj stranici www.lausinfo.ch

Što činiti kada mi je dijete bolesno?



Bolesna djeca koja imaju temperaturu trebaju ostati kod kuće sve dok barem 24 sata više nemaju povišenu temperaturu. Za neke zarazne bolesti, međutim, vrijede posebna pravila za izostanak iz škole koja možete pronaći u našim lecima (vidi informativni okvir).

Kad su bolesna, djeca osim eventualno potrebnog liječenja trebaju također poznato okruženje, ljubav i skrb kod kuće. Posebno djeca koja imaju povišenu temperaturu, tek kada im se vrati dobro zdravlje te kada **barem 24 sata više nemaju povišenu temperaturu i ne uzimaju sredstva za sniženje temperature** smiju ponovno pohađati dječji vrtić, školu ili druge odgojno-obrazovne institucije.

U slučaju određenih zaraznih bolesti, kao što su ospice, zaušnjaci, rubeola, hripavac, itd., djeca se mogu neovisno o njihovom zdravstvenom stanju na određeno razdoblje isključiti iz jaslica, vrtića ili škole. Kod ospica se to ne odnosi samo na bolesno dijete, već i na svu djecu koja su bila u bliskom kontaktu s oboljelim djetetom i nisu ili nisu dovoljno cijepljena protiv ospica. Ove mjere služe kako bi se spriječile daljnje infekcije.

Stoga je kod pojave odgovarajućih bolesti potrebno obavijestiti druge roditelje. Na taj se način s jedne strane roditelji mogu obavijestiti o posebnim simptomima na koje moraju paziti, a s druge strane se roditelji mogu u slučaju pitanja dovoljno rano posavjetovati s pedijatrom. Na stranici www.bs.ch/schulgesundheits možete pronaći letke s važnim informacijama za najčešće bolesti (vidi informativni okvir).

Bolesna djeca predstavljaju roditeljima često dodatne izazove zbog potrebne brige i skrbi. Ako se iz poslovnih razloga ne možete sami brinuti o skrbi djeteta u slučaju bolesti, razmislite pravovremeno o alternativnim načinima kako možete djeci osigurati potrebnu skrb u slučaju bolesti.

Osim toga dajte **djetetovu iskaznicu za cijepljenje** redovito na pregled **pedijatru** kako biste djetetu osigurali eventualno nedostajuća cijepljenja.



Leci

Svrha letaka je brzo, stručno i ispravno obavještanje o čestim bolestima ili opasnostima te njihovim posljedicama s obzirom na pohađanje vrtića, škole i drugih odgojno-obrazovnih ustanova.

Letke možete pronaći na internetskim stranicama www.bs.ch/schulgesundheits pod.

Školska torba



Pravilna školska torba bitna je za zdrav razvoj kralježnice i sigurnost na cesti. Stoga pri odabiru ispravne školske torbe svakako budite svjesni sljedećeg:

Savjet 1

Djetetu ili mladoj osobi trebala bi se svidjeti školska torba (eventualno je odaberite zajedno). Pri kupnji obratite pozornost na bfu oznaku kvalitete, oznaku TÜV i naljepnice s oznakama.

Savjet 2

Školska torba trebala bi imati malu vlastitu težinu (maks. 1,2 kg), a mora se nositi na leđima i optimalno se prilagoditi visini djeteta.

Savjet 3

Školska torba treba biti napravljena od izdržljivog, vodoopornog materijala i imati dovoljno reflektirajućih i fluorescentnih površina po sebi.

Savjet 4

Školska torba trebala bi biti samo onoliko puna, koliko zaista mora biti i knjige u njoj pravilno posložene.

Mentalno zdravlje



Mentalno zdravlje nije samo preduvjet dobrog tjelesnog zdravlja, već predstavlja također uvjet za uravnoteženo emocionalno stanje.

Mentalno zdravlje

Djeca trebaju prije svega poznato okruženje u kojem se osjećaju sigurno i mogu se slobodno razvijati. To uključuje kako slobodni prostor, tako i strukture i pravila. Miran san, uravnotežena prehrana, prostor za igru i kretanje temelj su za zdrav razvoj svakog djeteta.

Kako biste djecu pripremili na manje i veće terete koje donosi život, posebno je važno da im prenosite dobro samopouzdanje i osjećaj samopoštovanja. Djeca žele biti shvaćena ozbiljno i treba im se obratiti pozornost. Ponudite im uho za njihove probleme i pomozite im pronaći rješenja. Vi ste važan uzor svojem djetetu. Vodite brigu o vlastitom mentalnom zdravlju i pokažite mu kako se nositi sa stresom i poteškoćama.

+ Savjeti za školsku svakodnevnicu

Maksimalna težina pune školske torbe ovisi o tjelesnoj težini djeteta. Za djecu normalne tjelesne težine vrijedi sljedeće:

Dijete u kg	Školska torba cca u kg	Dijete u kg	Školska torba cca u kg
Do 24 kg	3,0 kg	41 – 44 kg	5,5 kg
25 – 28 kg	3,5 kg	45 – 48 kg	6,0 kg
29 – 32 kg	4,0 kg	49 – 52 kg	6,5 kg
33 – 36 kg	4,5 kg	Iznad 53 kg	7,0 kg
37 – 40 kg	5,0 kg		

Pitajte učitelje mogu li se određene knjige ili bilježnice ostaviti u školi kako bi djeca morala nositi samo ono što im stvarno treba.

+ Savjeti

Potražite pomoć na vrijeme ako osjećate da vi ili vaše dijete pati. Rođaci, susjedi ili prijatelji rado će vam pomoći ako otvoreno razgovarate o svojim poteškoćama. Osim toga, postoji velika mreža stručnjaka koji vam mogu pomoći tamo gdje je potrebno.



Na našim internetskim stranicama www.bs.ch/schulgesundheits možete pronaći puno korisnih informacija i savjeta o raznim zdravstvenim temama kao što su prehrana i kretanje, mentalno zdravlje, ovisnosti itd.

www.bs.ch/schulgesundheits
U rubrici školsko zdravlje (njemački: Schulgesundheits) možete se informirati o sljedećim temama:

- ▶ pregledi školskih liječnika i savjetovanja
- ▶ pregled cjepiva kod školskog liječnika
- ▶ usluge savjetovanja za učenice i učenike, roditelje kao i školsko osoblje
- ▶ opravdavanje izostanaka ili oslobođenja od pohadača nastave
- ▶ leci o različitim bolestima
- ▶ ponude za škole o različitim zdravstvenim temama

www.bs.ch/schulgesundheits

SÄD

Važne adrese



Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (do cca. 17 godina)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel.: 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Universitätsspital Basel (USB) (od 16 godina)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel.: 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Tox Info Suisse (hitni slučaj trovanja)

Notfalltelefon: 145
www.toxinfo.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Kinder- und Jugendliche (do 18 godina)

Kornhausgasse 7, 4051 Basel
Tel.: 061 325 82 00
www.upk.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) für Erwachsene (od 18 godina)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Tel.: 061 325 51 11
www.upk.ch

Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt (SPD)

Austrasse 67 und 120, 4051 Basel
Tel.: 061 267 69 00
www.bs.ch/ed/volksschulen/spd

UZB Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel (Schulzahnklinik)

Mattenstrasse 40, 4058 Basel
Tel.: 061 267 25 25
E-Mail: akjzm@uzb.ch
www.uzb.ch

Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Opferhilfe beider Basel

Kinder- und Jugendberatung bei Gewalt
Steinengraben 5, 4051 Basel
Tel.: 061 205 09 10
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel.: 061 686 68 68
E-Mail: info@fabe.ch
www.fabe.ch

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Abteilung Sucht
Malzgasse 30, 4001 Basel
Tel.: 061 267 89 00

Telefon 143 (SOS telefon za roditelje)

Tel.: 143
www.basel.143.ch

Telefon 147 (SOS telefon za djecu i mlade)

Tel.: 147
SMS: 147
E-Mail: beratung@147.ch
www.147.ch

Druge poveznice:

www.bs.ch/schulgesundheits
www.lausinfo.ch
www.bs.ch/ed
www.bag.admin.ch

Školski liječnički pregledi i druge ponude Schulärztlicher Dienst Basel-Stadt daju važan doprinos zdravlju i dobrobiti djece i mladih ljudi. Naši zaposlenici će vas rado savjetovati i odgovoriti na vaša pitanja.

Schulärztlicher Dienst

Malzgasse 30
4001 Basel
Tel.: +41 61 267 90 00
E-Mail: schularzt@bs.ch

Radno vrijeme

Od ponedjeljka do petka
8.00 – 12.00 sati
13.30 – 17.00 sati

+41 61 267 90 00
www.bs.ch/schulgesundheit