

Glavni koordinator programa u kojem sudjeluje riječki Medicinski fakultet je prof. dr. Hein Raat, profesor rotterdamskog Sveučilišnog medicinskog centra Erasmus. On je SEFAC predstavio 2017. godine u danskoj Odensi na sastanku u organizaciji Europske komisije posvećenom kroničnim nezaraznim bolestima.

Zašto ste za ovakav projekt odabrali upravo Rijeku i riječki Medicinski fakultet?

– Sveučilišni medicinski centar Erasmus u Rotterdamu i Sveučilište u Rijeci već su od ranije povezani kroz projekt Urban Health Centre 2.0 koji se bavio širokom razmjenom iskustava u zdravstvenoj skrbi, ali i u edukaciji studenata medicine, kao i medicinskih sestara. A zašto smo odabrali Rijeku? Zato jer Rijeka sa svojim Sveučilištem, ali i širom zajednicom, predstavlja aktivnu sredinu u promociji zdravlja. Također, Hrvatska je najmlađa članica Europske unije, a Rijeka je aktivan i otvoren grad. Osim toga, Rijeka je upravo dobila studij medicine na engleskom te studenti iz inozemstva mogu doći u Rijeku, a riječki Medicinski fakultet aktivan je i vrlo dobro organiziran. Upravo zato, Rijeka je vrlo učinkovita u javnom zdravstvu, posebice kad je riječ o njegovoj stvarnoj primjeni u populaciji.

Kada kreće provođenje SEFAC projekta i kako će on konkretno izgledati?

– U proljeće 2018. godine okupit ćemo volontere koji će nam pomoći u radu u SEFAC projektu. Medicinski profesionalci najprije će trenirati volontere koji će kasnije voditi grupe građana koji će biti uključeni u ovaj program. Radionice će se odvijati jednom tjedno i trajat će nekoliko sati. Recimo da su naša ciljna skupina sredovječne osobe, no to mogu biti i starije osobe, ali i mlađi. Dob od 50 godina odabrana je zato jer u toj dobi raste broj kroničnih bolesti koje su izravno povezane s prekomjernom težinom i nezdravim životnim navikama, poput nedovoljnog kretanja, nezdrave prehrane i prekomjernog unosa soli.

SEFAC podrazumijeva i korištenje novih tehnologija pa tako planirate izradu aplikacije koja bi putem pametnog telefona pratila pacijenta?

– Da, koristit ćemo tehnologiju, ali glavni fokus je u jačanju osobnih vještina i treniranju svakog pojedinca u grupi. Dakle, koristit ćemo pametne satove i platforme putem kojih ćete pratiti vlastitu prehranu i tjelesnu aktivnost. No, ta će platforma imati i dio posvećen mentalnim vježbama.

Te meditativne tehnike u projektu SEFAC nazivate »mindfulness«. Možete li pobliže pojasniti o čemu se radi?

– Mindfulness je, uvjetno rečeno, nešto poput joge i meditacije. Koncept je razvijen u SAD-u, a bazira se na znanstvenoj podlozi. Možda vam koncept mindfulnessa zvuči blisko alternativni, no znanstvene studije pokazale su da mindfulness doista funkcionira. Koristi se u mnogim znanstvenim projektima, poput liječenja onkoloških bolesnika ili pacijenata s kroničnom boli te dokazano funkcionira. Ukratko, to je set vježbi meditacije gdje učite ne bojati se nečega što bi se moglo dogoditi u budućnosti i ne brinuti zbog stvari koje su se dogodile u prošlosti, već učite kako biti ovdje i sada, u ovom trenutku. Mindfulness treneri prolaze kroz složenu naobrazbu tako da ne možemo očekivati da naši volonteri koji će voditi grupe pacijenata budu u potpunosti treneri te vještine jer njihova edukacija iziskuje puno vremena. Volonteri će koristiti elemente mindfulnessa jer u SEFAC projektu imamo licencirane mindfulness trenere koji će nas podučiti elementima tehnike. Vježbat ćemo osvješćivanje trenutka, prihvaćanje misli koje dolaze i prolaze kroz našu svijest. Znanost je dokazala da taj pristup funkcionira,

jača samopouzdanje, na taj način se osjećate bolje i počinjete shvaćati da sami stvarate svoje izbore.

Program traje tri godine odnosno do 2020. godine. Koji su njegovi konkretni ciljevi i hoće li program nakon tri godine biti dostupan široj populaciji Rijeke?

– Naši su ciljevi da u Rijeci i tri druga grada u projektu SEFAC, razvijemo ove programe kroz institucije javnog zdravstva. Na razini grada i županije nakon završetka pilot-programa pokušat ćemo razviti širi pristup ovoj ideji kroz sustav volontera koji će biti trenirani da vode ovakve radionice za sve zainteresirane pacijente i građane koji žele poboljšati svoje životne navike i aktivno utjecati na njih. Kad su ovakvi projekti s određenim vremenom trajanja u pitanju, uvijek je teško odgovoriti hoće li oni zaživjeti i kasnije. Projekt će završiti, ali se nadamo da će postati popularan i da će pokazati dobre rezultate te da će njegovo provođenje preuzeti grad i županija. Osim toga evaluirat ćemo cijeli projekt na razini EU-a, ali isto tako i na lokalnoj razini. Znanstvenici na riječkom Medicinskom fakultetu analizirat će podatke dobivene u Rijeci, a njih dvoje trebali bi doktorirati na ovom projektu. Moram reći i to da smo u prošlom projektu u Rijeci dobili dobre rezultate, i to u prvom redu zahvaljujući patronažnim sestrama koje imaju izravan pristup ljudima i njihovim domovima. To je uostalom i bit ovakvih programa – doprijeti do ljudi.