

## OPERATIVNI PLAN (GODINA 2025)

R. br.	Program	Odgovorna osoba	Period
1.	Psihološke radionice za roditelje	Ivana Kostelac psiholog	siječanj - prosinac
2.	Psihološke radionice za mlade i djecu	Ivana Kostelac psiholog	siječanj – prosinac
3.	"Zajedno kroz trčanje: Dijabetes nas spaja"	Voditelj aktivnosti	svibanj-lipanj
4.	Hrvatski dan šećerne bolesti 2025. - 14. 5	Tajnica udruge	Svibanj
5.	Obiteljski kamp za oboljele od dijabetesa tip 1 i njihove obitelji pod nazivom „Dijabetes nas spaja“	Voditelj projekta	Svibanj
6.	Dijabetes nas spaja-skup sa predavanjima i igrama	Voditelj projekta	Rujan-listopad
7.	"Vježbanjem do boljih šećera sa kineziologom"	Tajnica udruge	Studenj
8.	Obilježavanje Svjetskog dana šećerne bolesti 2025. - 14. 11	Voditelj projekta	Siječanj-prosinac
9.	"Znam da mi pomažeš- asistencija"	Voditelj projekta	siječanj - prosinac
10.	„Za njih smo uvijek tu III“	Voditelj projekta	siječanj-prosinac
11.	Redovita druženja i razmjena iskustava roditelja djece i mladih sa dijabetesom tip 1	Voditelj projekta	Siječanj-prosinac
12.	Društvene stranice Udruge Dijabetes klub tip 1	Voditelj projekta	Siječanj-prosinac

## **OPIS PREDLOŽENIH PROGRAMA**

### **1. Psihološke radionice za roditelje**

Psihološke radionice za roditelje oboljele od dijabetesa tipa 1 imaju ključnu ulogu u pružanju emocionalne podrške i edukaciji za suočavanje s izazovima života s ovom kroničnom bolešću. Ove radionice obično obuhvaćaju sljedeće teme i aktivnosti:

#### **1. Emocionalna podrška i prihvaćanje dijagnoze**

- Radionice pomažu roditeljima u procesu prihvaćanja dijagnoze djeteta.
- Fokus je na rješavanju osjećaja straha, stresa, krivnje ili tuge koji su česti u ovakvim situacijama.
- Grupe podrške omogućuju dijeljenje iskustava s drugim roditeljima.

#### **2. Upravljanje stresom**

- Tehnike za smanjenje stresa i anksioznosti vezanih uz svakodnevnu skrb o djetetu.
- Učenje o važnosti brige o vlastitom mentalnom zdravlju kako bi roditelji mogli bolje podržati svoju djecu.

#### **3. Edukacija o komunikaciji s djetetom**

- Kako razgovarati s djetetom o bolesti na primjeren način, ovisno o njegovoj dobi.
- Razvijanje strategije za poticanje djeteta na samostalnost u upravljanju bolešću.

#### **4. suočavanje s izazovima svakodnevice**

- Organizacija obroka, inzulinske terapije i tjelesne aktivnosti.
- Kako se nositi s izvanrednim situacijama poput hipoglikemije.
- Priprema za školu djeteta, društvene aktivnosti i putovanja.

#### **5. Psihološki razvoj i podrška djetetu**

- Psihološke radionice pomažu roditeljima u razumijevanju emocionalnih izazova s kojima se suočavaju nakon dijagnoze dijabetesa kod njihovog djeteta.

#### **6. Individualna savjetovanja**

- U sklopu radionice često su dostupna individualna psihološka savjetovanja za roditelje kojima je potrebna dodatna podrška.
- Šira javnost će biti obaviještena o provedbi projekta i njegovim aktivnostima putem web stranice i Facebook stranice udruge.
- Sredstva potrebna za provedbu u iznosu od 1,000.00 eura

## **2. Psihološke radionice za mlade i djecu**

Ove radionice imaju važnu ulogu u pružanju emocionalne podrške i razvijanju vještina potrebnih za uspješno suočavanje s izazovima života s dijabetesom tipa 1. Cilj im je osnažiti djecu i mlade te poboljšati pozitivan odnos prema bolestima i vlastitom zdravlju.

### **1. Prihvatanje dijagnoze i emocionalna podrška**

- Pomoć u razumijevanju što dijagnoza znači za njihov svakodnevni život.
- Podrška u suočavanju s osjećajima poput tuge, ljutnje, frustracije
- Stvaranje okruženja u kojem dijete može otvoreno

### **2. Edukacija o dijabetesu**

- Objašnjenje kako dijabetes utječe na tijelo na način prilagođen njihovoj dobi.
- Učenje o važnosti praćenja razine šećera u krvi, terapiji inzulinom i pravilnoj prehrani.
- Razvijanje svijesti o vlastitoj ulozi u upravljanju bolesti.

### **3. Razvijanje samostalnosti**

- Poticanje djece i mladih na preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje, ovisno o njihovim godinama.
- Učenje vještina za svakodnevno praćenje.
- Priprema za situacije poput škole, sporta ili druženja sa svojim vršnjacima.

### **4. Upravljanje stresom i anksioznošću**

- Djeca i mladi oboljeli od dijabetesa tipa 1 često se suočavaju s osjećajem straha i tjeskobe vezanim uz svakodnevno upravljanje bolešću. Psihološke radionice pomažu im prepoznati izvore stresa i razviti strategije za suočavanje s njima.
- Uče tehnike opuštanja poput dubokog disanja, vizualizacije koje pomažu u smirivanju u stresnim situacijama, poput hipoglikemije ili straha od igle.
- Radionice potiču djecu i mlade da dijele svoja iskustva i osjećaje, čime se smanjuje osjećaj izoliranosti i povećava emocionalna otpornost.
- Razvijaju vještine za nošenje s pritiscima u školi, sportu ili društvenim situacijama, istodobno jačajući samopouzdanje i pozitivan stav prema vlastitim sposobnostima.

### **5. Društvene aktivnosti i grupna podrška**

- Aktivnosti koje omogućuju djeci i mladima da se povežu s vršnjacima koji dijele slična
- Razvijanje socijalnih vještina i osjećaja pripadnosti zajednici.

### **6. Individualni rad sa stručnjacima**

- Pružanje personalizirane podrške djetetu ili mladima koji imaju specifične emocionalne izazove vezane uz dijabetes.

Financijska sredstva za provedbu projekta su osigurana djelomično u iznosu od 550.00 eura dok ostatak planiramo zatražiti donacijama potrebno je 2,000.00 eura

### **3. „Zajedno kroz trčanje: Dijabetes nas spaja“**

„Zajedno kroz trčanje: Dijabetes nas spaja“ je inicijativa koja promiče fizičku aktivnost, zajedništvo i podršku osobama koje žive s dijabetesom, ali i njihovim obiteljima i prijateljima. Cilj ove kampanje ili događaja je podizanje svijesti o važnosti redovite tjelesne aktivnosti u upravljanju dijabetesom tipa 1 i tipa 2, kao i jačanju osjećaja zajedništva među sudovima.

#### **Glavne aktivnosti i ciljevi događaja:**

##### **1.Povezivanje zajednice:**

- Sudionici, uključujući oboljele, njihove obitelji i prijatelje, zajednički sudjeluju u trčanju ili hodanju. To jača veze među ljudima i pruža podršku onima koji se suočavaju s izazovima

##### **2.Edukacija o važnosti fizičke aktivnosti:**

- Tijekom događaja održavaju se radionice i predavanja stručnjaka o utjecaju fizičke aktivnosti na regulaciju šećera u krvi i opće zdravlje.

##### **3.Promicanje zdravog načina života:**

- Osim trčanja, sudionici mogu sudjelovati u nutricionističkim savjetima, isprobati zdravu hranu i naučiti kako fizička aktivnost i pravilna prehrana mogu pomoći u boljem upravljanju dijabetesa.

##### **4.Prikupljanje sredstava:**

- Mnogi ovakvi događaji uključuju humanitarni aspekt, gdje se prikupljaju sredstva za podršku istraživanjima dijabetesa, edukaciji ili nabavi medicinskih pomagala za oboljele

##### **5.Poticanje mladih na sudjelovanje:**

- Posebna pozornost posvećuje se uključivanju djece i mladih, kako bi ih se motiviralo na aktivan način života i pružilo im platformu za upoznavanje vršnjaka s istim izazovima.

#### **Poruka događaja:**

"Zajedno kroz trčanje" simbolizira zajedništvo i borbu protiv stigme povezane s dijabetesom. Kroz zajedničku fizičku aktivnost sudionici pokazuju kako dijabetes nije prepreka za aktivan i ispunjen život.

Sredstva potrebna za provedbu u iznosu od 1,000.00 eura.

## **4. Hrvatski dan šećerne bolesti 2025. - 14. 5**

Hrvatski dan šećerne bolesti, koji će se obilježiti 14. svibnja 2025., pruža priliku za podizanje svijesti o šećernoj bolesti (dijabetesu) i izazovima s kojima se suočavaju oboljeli, ali i za promociju prevencije i zdravog načina života. Ovo jedan dan kada se stručnjaci, oboljeli, njihove obitelji i šira zajednica udružuju kako bi informirali javnost o važnosti ranog otkrivanja, pravilnog liječenja

### **Ciljevi obilježavanja:**

#### **1.Podizanje svijesti:**

- Informiranje javnosti o simptomima, rizicima i komplikacijama
- Naglašavanje važnosti redovitih liječničkih pregleda i praćenje razine šećera u krvi.

#### **2.Edukacija o prevenciji:**

- Promicanje zdravih životnih navika putem pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i smanjenja stresa.
- Fokus na prevenciju dijabetesa tipa 2, koji je često povezan s nezdravim načinom života.

#### **3.Podrška oboljelima:**

- Organizacija radionica, savjetovanja i predavanja za oboljele i njihove obitelji.
- Osiguravanje platforme za dijeljenje iskustava i međusobnu podršku oboljelima

#### **4.Promicanje inovacija i istraživanja:**

- Predstavljanje novih tehnologija, terapija i istraživanja vezanih
- Prikupljanje sredstava za daljnja istraživanja i podršku oboljelima
- Aktivnosti na Hrvatski dan šećerne bolesti 2025.:
- Besplatne provjere razine šećera u krvi

#### **5.Edukativni programi**

- Radionice za oboljele i njihove obitelji
- Sportske aktivnosti
- Humanitarne akcije

**Poruka za 2025.: Pod sloganom "Zdravlje kroz zajedništvo"**

Sredstva potrebna za provedbu u iznosu od 1,000.00 eura.

## **5. Obiteljski kamp za oboljele od dijabetesa tip 1 i njihove obitelji pod nazivom „Dijabetes nas spaja“**

### **1. Edukativne aktivnosti:**

- Predavanja stručnjaka o upravljanju dijabetesom, važnosti tjelesne aktivnosti i pravi
- Savjetovanja za roditelje o emocionalnoj podršci djeci i prilagodbi obiteljskog života.

### **2. Podrška za djecu i mlade:**

- Radionice o svakodnevnom upravljanju dijabetesom, prilagođene
- Psihološka podrška i savjeti za samopouzdanje u školi.

### **3. Sportske i rekreativne aktivnosti:**

- Plivanje, timske igre na plaži i rekreativne šetnje prirodom.
- Organizirana tjelovježba pod nadzorom stručnjaka.

### **4. Zabavne obiteljske aktivnosti:**

- Kreativne radionice za cijelu obitelj i večernji programi s igrama i druženjem.
- Povezivanje s drugim obiteljima u opuštenoj atmosferi.

### **Lokacija:**

- Kamp će se održati u Brelama ,
- Sudionike očekuje intenzivan i bogat trodnevni program prilagođen svim dobnim skupinama.
- Kamp nudi jedinstvenu priliku za edukaciju, podršku i jačanje zajedništva među obiteljima koje se suočavaju s izazovima dijagnoze.
- Prekrasna lokacija i stručna podrška osiguravaju kvalitetan sadržaj i odmor za sve sudionike.
- Sredstva još nisu osigurana, planiramo ih zatražiti apliciranjem projekta na natječaje. Procjenjujemo da je potrebno cca 9,000.00 eura.

## **6. “Dijabetes nas spaja“ skup sa predavanjima i igrama**

### **7.**

Nositelj projekta Udruga Dijabetes klub tip 1 uspješno ga provodimo već nekoliko godina za redom.

Dijabetes tip 1 je teška kronična bolest koja može dovesti do ozbiljnih komplikacija. Kao i svi njihovi vršnjaci i naša djeca zaslužuju bezbrižan život koji im mi odrasli možemo pružiti uz punu socijalnu i zdravstvenu skrb, a sve kako bi i oni jednog dana bili uspješni u svojim poslovima i obiteljskim zadacima bez obzira na bolest. Nakon dijagnoze, roditelji i djeca osjećaju se izgubljeno, uplašeno, ljuto, bespomoćno.

Na prethodnim edukacijama na koje nam pristižu obitelji iz cijele Hrvatske u razgovoru sa roditeljima uočili smo jednu veliku zajedničku potrebu, a to su edukacije i druženja koja bi bila za oboljele od dijabetesa tip 1 (za djecu i mlade), te da obuhvaća sve prepreke današnjice sa kojima se naši „slatkiši" svakodnevno nose

Opći cilj projekta je kroz jedan dan edukacije, druženja i međusobne razmjene iskustava, te sportskih sadržaja poboljšati kvalitetu života oboljele osobe te potaknuti na edukaciju cijelu obitelj.

#### **Aktivnosti projekta:**

- predavanje osnove dijabetesa,
- predavanje "Psihološka prilagodba na dijagnozu dijabetesa",
- ugljikohidrati i dijabetes,
- Što znamo o sebi i dijabetesu-pub kviz za roditelje i djecu
- sportske igre za sve sudionike

Sredstva još nisu osigurana, planiramo ih zatražiti apliciranjem projekta na natječaje. Procjenjujemo da je potrebno cca 2.000,00 eur.

## **7. "Vježbanjem do boljih šećera sa kineziologom"**

Vježbanjem do boljih šećera sa kineziologom – Program u teretani svaki mjesec

Program "Vježbanjem do boljih šećera sa kineziologom"

#### **Ciljevi programa:**

##### **1.Mjesečni napredak:**

- Redovito praćenje i prilagodba plana treninga za kontinuirani napredak
- Mjerenje rezultata (kondicija, šećeri u krvi, tjelesna kompozicija).

##### **2.Stvaranje rutine:**

- Razvijanje navike redovite tjelesne aktivnosti u motivirajućem o
- Izvođenje raznovrsnih vježbi kako bi sudionici ostali zainteresirani i angažirani.
- Sigurno vježbanje pod nadzorom stručnjaka:
- Individualni pristup svakom sudioniku, s posebnim naglaskom na njihove potrebe i zdravstveno stanje.
- Sprječavanje ozljeda i preopterećenja.

##### **3.Mjesečni plan treninga:**

- Aerobne vježbe
- Vježbe snage
- Istezanje i relaksacija
- Praćenje razine šećera u krvi

- Edukacija

#### **4. Grupni treninzi i individualne konzultacije:**

- Sudjelovanje u grupnim treninzima radi dodatne motivacije.
- Individualni rad

#### **Zašto sudjelovati?**

Redovita fizička aktivnost pod stručnim nadzorom pomaže u boljoj regulaciji šećera u krvi, smanjenju tjelesne mase i poboljšanju općeg zdravlja.

Program u teretani omogućuje raznovrsne vježbe i idealne uvjete za sigurno i učinkovito vježbanje.

Sredstva još nisu osigurana, planiramo ih zatražiti apliciranjem projekta na natječaje. Procjenjujemo da je potrebno cca 2.500,00 eur.

## **8. Obilježavanje Svjetskog dana šećerne bolesti 2025. – 14. studenoga**

Svjetski dan šećerne bolesti, koji se svake godine obilježava 14. studenoga, prilika je za podizanje svijesti o globalnom izazovu koji predstavlja šećernu bolest (dijabetes). Tema obilježavanja u 2025. godini je „Inovacije za bolji život s dijabetesom“, s fokusom na nove tehnologije, edukaciju i podršku za oboljele.

Ciljevi obilježavanja:

#### **1. Podizanje svijesti:**

- Informiranje javnosti o važnosti prevencije, ranog otkrivanja i pravilnog upravljanja dijabetesom.
- Naglašavanje važnosti redovitih pregleda i edukacije o zdravom načinu života.

#### **2. Edukacija o inovacijama:**

- Predstavljanje novih tehnologija, uređaja i terapija koje olakšavaju upravljanje dijabetesom.
- Edukacija o upotrebi senzora za mjerenje glukoze, inzulinskih pumpi i aplikacija za praćenje zdravlja.

#### **3. Podrška za oboljele i njihove obitelji:**

- Organizacija radionica, grupa podrške i savjetovanja kako bi oboljeli i njihove obitelji dobili potrebnu pomoć i informacije.

#### **4. Prevencija dijabetesa tipa 2:**



- Naglašavanje važnosti zdravih navika poput pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i kontrole tjelesne mase.

#### **Aktivnosti planirane za 14. studenoga 2025.:**

##### **1. Besplatne provjere zdravlja:**

- Organizirane provjere razine šećera u krvi, krvnog tlaka i indeksa tjelesne mase na javnim lokacijama.

##### **2. Edukativni seminari i radionice:**

- Predavanja stručnjaka o dijabetesu, inovacijama u liječenju i praktičnim savjetima za oboljele.
- Radionice o prehrani, važnosti vježbanja i upravljanju stresom.

##### **3. Sportske aktivnosti:**

- Rekreativni programi poput zajedničkog trčanja, hodanja ili biciklističkih vožnji za sve dobne skupine.

##### **4. Svjetlosne instalacije:**

- Dvorac će biti osvjetljeni plavom bojom, simbolom borbe protiv dijabetesa.

#### **Poruka za 2025.:**

Pod sloganom „Inovacije za bolji život“, Svjetski dan šećerne bolesti 2025. stavlja naglasak na tehnologiju i podršku koja može transformirati život oboljelih te pomoći u boljoj prevenciji i liječenju bolesti.

Sredstva potrebna za provedbu u iznosu od 1,000.00 eura.

## **9. "Znam da mi pomažeš i asistencija"**

### **"Znam da mi pomažeš i asistencija" osmišljeno je:**

Trenutni podaci o projektu:

Broj korisnika: 6 slijepih osoba, 14 osoba s invaliditetom.

Zaposleni djelatnici: 2 videća pratitelja, 12 osobnih asistenata.

Voditelj asistenata i videćih pratitelja

#### **Rast broja asistenata:**

Svakog mjeseca povećava se broj zaposlenih asistenata kako bi se zadovoljile potrebe korisnika i proširila podrška.

#### **1. Uloge videćih pratitelja i asistenata:**

- **Videći pratitelji:**

Pružaju podršku slijepim osobama u kretanju i snalaženju u svakodnevnim aktivnostima poput odlaska na posao. Olakšavaju komunikaciju i sudjelovanje u društvenim aktivnostima.

- **Osobni asistenti:**

Pomažu osobe s invaliditetom u svakodnevnim zadacima poput osobne higijene, pripreme obroka i obavljanja kućnih poslova.

Osiguravaju da korisnici imaju podršku za integraciju u društveni život i ostvarivanje svojih osnovnih ljudskih prava.

- **Planovi za budućnost:**
- Širenje usluga:
- Edukacija djelatnika:
- Povećanje dostupnosti:

### **Zašto je ovaj projekt važan?**

"Znam da mi pomažeš i asistencija" pruža prijeko potrebnu podršku osobama koje se svakodnevno suočavaju s izazovima, omogućujući im veću neovisnost i sudjelovanje u društvu. Uspjeh ovog projekta ovisi o kontinuiranom zapošljavanju i edukaciji stručnog kadra te prilagodbi usluga.

Za provedbu projekta osigurani novci od Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

## **10. "Za njih smo uvijek tu III "**

Broj projekta: SF.3.4.11.01.0403

Projekt "ZAŽELI – PREVENCIJA INSTITUCIONALIZACIJE"

Ključni podaci o projektu:

Broj zaposlenih: 25 žena

Broj korisnika: 157 osobe starije od 65 godina i odrasle osobe s invaliditetom 3 i 4 stupanj.

Ukupna vrijednost projekta: 1.237.500.00 eura

Cilj projekta:

Zapošljavanje žena pripadnica ciljane skupine na period od 36 mjeseci, koje će pružati usluge potpore i podrške starijim i nemoćnim osobama sa područja Virovitičko podravske županije.

Partneri na projektu Ministarstvo rada mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike

Virovitičko podravska županija i Grad Virovitica.

Projekt financira Europska unija

## 11. Redovita druženja i razmjena iskustava roditelja djece i mladih sa dijabetesom tip 1

### 1. Cilj druženja

- Razmijeniti iskustva i savjete o svakodnevnom upravljanju dijabetesom tipa 1.
- Edukacija o novim terapijama, tehnologijama i pristupima.

### 2. Učestalost i trajanje druženja

- Jednom mjesečno

### 3. Mjesto održavanja

- Prostor Udruge
- Opcija za online druženje putem Zooma ili Google Meeta za one koji ne mogu fizički pristupiti

### 4. Dodatne aktivnosti

- Organizacija radionica za djecu s dijabetesom paralelno s roditeljima.
- Grupni izleti ili sportske aktivnosti za jačanje zajednice.
- Kreiranje online grupa za kontinuiranu razmjenu savjeta između druženja.

### 5. Evaluacija

- Povratne informacije sudionika za poboljšanje budućih druženja

## 12. Društvene stranice Udruge Dijabetes klub tip 1

Udruga svoje različite aktivnosti koje organizira tijekom godine, aktualnosti redovito će objavljivati na mrežnim stranicama.

- <https://www.dijabetesklubtip1.hr/>
- <https://www.facebook.com/>
- @diabetesclubetyp1

Održavanje web stranice i društvenih mreža 1,000.00 eura

Sve planirane aktivnosti za 2025.g bit će podložne promjenama. Upravni odbor razmotrit će i sve projekte koji će biti predloženi uz već postojeće te će ih prihvaćati sukladno statutu, odnosno prema kvaliteti samoga projekta za sveukupnu zajednicu te prema stanju financija na računu Udruge.

Sredstva potrebna za provedbu u iznosu od 1,000.00 eura.

U Virovitici, 22. prosinca 2024. godine



Tajnica udruge: Danijela Crvenka