




Biti zdrav

ostati zdrav



**Biti zdrav je više nego ne biti bolestan. Biti zdrav znači, fizički, duševno i socijalno se dobro osjećati. Svojim svakodnevnim ponašanjem možemo mnogo da doprinesemo unaprijedjenju sopstvenog zdravlja. Na slijedećim stranicama su važne preporuke na osnovu kojih žene mogu da unaprijede i sačuvaju svoje zdravlje i zdravlje djece:**

## Fizička aktivnost



Da bi ostali zdravi potrebna nam je redovna fizička aktivnost. Šetnje, vožnja bicikla, hodanje stepenicama i gimnastika nisu samo važni za djecu nego i za nas odrasle. Treba, svakodnevno, najmanje pola sata da ubrzano prodišemo i proradimo puls. Djeca imaju veliku potrebu za kretanjem i to im čini zadovoljstvo. Ne treba da ih u tome sprečavamo. Dobro je, da uče da je kretanje dio svakodnevnice.

Kako se najradije krećem?

Koliko dnevno idem pješke? Penjem li se uz stepenice ili često koristim lift?

Bavim li se sportom?

Gdje mogu moja djeca da se kreću i da se istrče?

Koliko puta u korist zdravlja se odričem vožnje automobilom?

Da li ponekad, preko vikenda, idemo u prirodu na mjesto gdje mogu djeca da se iskaču?

## Zadovoljstvo i stabilnost



Naše unutrašnje snage, kao što su zadovoljstvo i stabilnost, pomažu nam da se suočimo sa životnim poteškoćama. Spoljašne okolnosti utiču na naše zadovoljstvo i stabilnost. U suštini, mi sami snosimo odgovornost. Ako očekujemo da se o našem zadovoljstvu brinu drugi, postajemo ovisni od njih.

Zadovoljstvo, kakav je to osjećaj?

Šta mi daje osjećaj zadovoljstva?

Šta mogu da uradim kod nezadovoljstva, nestabilnosti i uznemirenosti?

Šta mi pomaže da ponovo uspostavljam ravnotežu u sebi?

## Zdrava ishrana



Zdravo jesti je više nego biti samo sit. Uravnotežena ishrana pomaže našem tijelu da ostane zdravo. Posebno je važno, da svakodnevno jedemo voće i povrće i pijemo mnogo nezaslađenih napitaka. Previše masna jela i slatki napitci štete našem tijelu. Nije samo važno šta se jede, pod pravilnom ishranom se podrazumjeva i opuštена porodična atmosfera za stolom. Djeca isto moraju da uče da se zdravo hrane. Za to im je potrebna podrška i primjer roditelja.

Kako uživam u hrani?

Koliko često jedemo kod kuće voće i povrće?  
Pijemo li dovoljno vode ili nezaslađenoga čaja?

Šta mogu moja djeca da doručuju da bi se bolje koncentrisala u školi?

Koliko puta jedemo zajednički, porodično?

Da bi mogli u toku jela, nesmetano da razgovaramo, isključimo li televizor i mobilni telefon?

## Zadovoljstvo sopstvenim izgledom



Ljepota i sjaj jedne osobe su povezani više sa njenom ličnošću nego sa spoljašnjim izgledom.

Kada je neko sopstvenim izgledom zadovoljan smatraće ga i druge osobe lijepim.

Šta mi se dopada na meni?

Šta je ljepota za mene?

Nasmješim li se ponekad kada se posmatram u ogledalu?

Njegujem li svoje tijelo?

Utiču li na mene moda ili okolina?

## Piripadnost porodici



- Porodica nam može pružiti osjećaj bezbjednosti i sigurnosti.
- Bilo manja ili veća porodica, svaki član u njoj je ličnost za sebe. Za dobar porodičan život potrebni su razumijevanje i poštovanje.
- Drage osobe, sa kojima se družim, mogu za mene biti skoro kao porodica.

● Šta mi je važno u porodici?

● Možemo li da se saslušamo, razumijemo ili respektiramo?

● Koliko puta nešto preduzimamo zajednički?

● Šta da promijenim u porodici da bi se bolje osjećali?

## Prijateljstvo



I van porodice su nam potrebne osobe sa kojima se rado družimo, kojima vjerujemo, sa kojima se smijemo i koje nas tješe kada smo zabrinuti.

Za dobro druženje nisu uvijek potrebne riječi. Sporazumjevanje je moguće i osmijehom ili znakom pažnje.

• Ima li osoba izvan moje porodice u koje imam povjerenje?

• Kako mogu bolje da upoznam svoju komšinicu?

• Kako da pronađem prijateljicu?

• Šta je važno u prijateljstvu?

• Šta mogu da uradim da bi jedno prijateljstvo potrajalo?



## Njega zuba



- Već sa prvim zubićem odojčeta počinje i njega zuba. Stalno sisanje flašice i šećer u flašici, štete zdravlju djeteta i dovode do brzog kvarenja zuba.
- Malena djeca trebaju najmanje jednom dnevno prati zubiće.
- Djeca treba da uče, da je nakon jela, pranje zuba dio svakodnevnice – to ne važi samo za njih, već i za mlade i za odrasle.

- Kako da djeca shvate, da nakon svakog obroka peru zube?
- Ko može da mi pokaže, kako da odojčetu perem zube?
- Kako negujem svoje zube?
- Pijemo li kod kuće vodu ili zaslađene napitke? Jedemo li slatkiše?
- Kakvih užina i pića, koji nisu štetni za zube, ima za djecu?

## Bolovi u leđima



Jedan od najrasprostranijih tjelesnih problema u modernom društvu su bolovi u leđima. Mnogi se premalo kreću i sjede predugo. Najvažnije pravilo, da bi sprečili bolove u leđima, je biti aktivan i kretati se. Važno je, da kod fizički napornog rada, pazimo na pravilan položaj tijela. Ako se sagnemo da podignemo težak teret, ispravljanjem gornjeg dijela tijela i prislanjanjem tereta uz tijelo, sačuvamo leđa. To pravilo važi i u kupovini, u domaćinstvu i sa djecom. Kod višečasovnog sjedenja ili stajanja ponekad pomaže i vježba za opuštanje. Psihička napetost može isto da izazove bolove u leđima.

Kako podižem teret?

Mjenjam li svejsno kod dugog sjedenja, s vremena na vrijeme položaj tijela, ili povremeno ustanem na kratko?

Mogu li, u toku dana, da rasteretim leđa?

Da li znam vježbe za opuštanje?

Nosim li udobnu obuću?

## Finansijska situacija



U našem društvu novac se često poredi sa srećom. Mislimo, ukoliko bi sebi mogli da kupimo ovo ili ono, bili bi sretni. Ali, koliko dugo traje ta sreća koju tražimo da kupimo. Šta je stvarno u životu važno? Novac nije sve. Ali, svi smo sretni kada imamo dovoljno za osnovne potrebe. Kada nemate dovoljno novca za vaše životne potrebe, može dalje da vam pomogne opština ili savjetovanište za planiranje mjesečnog budžeta. Djeca i mladi, koji odrastaju u modernom društvu, svakodnevno su pod uticajem konzumiranja. Našom podrškom i primjerom uče šta su prioriteta, a i da poštuju ograničenja.

• Kako odlučujemo u porodici u šta će novac biti potrošen?

• Kako da podučim djecu da brižno raspolažu novcem?

• Da li moja djeca dobijaju sedmično ili mjesečno džeparac ili me uvijek mole za novac?

• Imam li svotu novca sa kojom mogu slobodno da raspolažem?

## Želje i snovi



Ponekad nam želje i snovi pomažu da pobjegnemo od svakodnevice. Oni su jedan nedokučiv prostor, koji pripada samo nama. Isto tako, mogu da nas pokrenu da promijenimo nešto u životu. Ako snovi i želje preuzmu mjesto u našem životu, mogu isto i da nas onemoguće da uvidimo, njegujemo i jačamo dobrobit naše svakodnevice. Ponekad, snove koje nismo ostvarili, prenosimo na našu djecu. Tako možemo da otežamo njihov razvoj i životni put. Djeca trebaju sopstvene snove i moraju da pronađu sopstveni životni put.

Pomažu li mi snovi i želje da u životu napredujem?

Da li su moji snovi i želje tako veliki da mi izgledaju neostvarljivi?

Mogu li u svakodnevici nešto da učinim, što bi me približilo sopstvenim željama?

Kako to da uradim?

Dozvoljavam li djeci sopstvene životne snove ili tražim da ostvare moje neostvarene snove?

## Povremeno opuštanje



Porodica, djeca, posao, možda i brige ili nostalgija, to sve ponekad može da nam stvori pritisak i stres. Važno je, da sebi povremeno priuštimo pauzu i da se opustimo.

Nije dovoljno samo čekati da pritisak i stres konačno popuste. Da bi se oporavili i opustili moramo sami nešto aktivno da preduzmemo. Prvi korak sastoji se od toga – da sebi to svakodnevno priuštimo – i ako je to samo par minuta. Na primjer šetati, pjevati, plesati, čitati, opustiti se u kadi, duboko uzdahnuti i izdahnuti, prileći...

● Kada se odmaram?

● Šta radim kod rastešenosti?

● Koje sam metode za opuštanje već isprobala?

● Šta mi za opuštanje i oporavak najviše pomaže?

## Sigurnost i zaštita od nesreće



Ne možemo se osigurati od svih životnih opasnosti. Ali, ima situacija gdje možemo mnogo da doprinesemo našoj i sigurnosti naše djece.

U Švajcarskoj se jedna četvrtina nesreća dešava u domaćinstvu, penjanjem na nestabilnu stolicu, posrtanjem preko šlauha za usisavanje itd.

Saobraćaj je isto tako važna tema.

Djeca, od malena moraju da uče da koriste pješački prelaz, kada je crveno svjetlo da ne prelaze ulicu i da se na trotoaru ne igraju lopte. Ova pravila im moramo uvijek objašnjavati i kroz naše primjerno ponašanje na to ih podsjećati.

U kojim situacijama mogu da bolje pazim na dječiju i sopstvenu sigurnost?

Da li se, ponekad pri pranju prozora, penjem na nestabilnu stolicu?

Prelazim li ulicu pored pješačkog prelaza, iako su moja djeca sa mnom?

Imaju li moja djeca, izvan saobraćaja, mjesto gdje mogu da se igraju?

## Seksualni život



Seksualnost ja našto veoma lično. Svaki čovjek je doživljava drugačije i svako ima različite potrebe. Seks ne treba biti obaveza, već treba da pruža radost. Za dobru seksualnost potrebne su nježne riječi, kratki dodiri, vrijeme, pažnja i poštovanje - pažnja i poštovanje ne samo prema partneru već i prema sebi. Inače, rizikujemo da previdimo naše vlastite potrebe i želje, a tako ugrožavamo naše tjelesno i duševno zdravlje. U jednoj vezi je, obostrana vjernost ili zaštita prezervativima ujedno i zaštita protiv aids-a.

Uživim li u seksualnosti, tako da je za mene prihvatljivo?

Mogu li sa partnerom da razgovaram o mojim seksualnim željama?

Kako da se zaštitim od bolesti koje se prenose putem polnih odnosa?

Mogu li sa djecom da razgovaram o seksualitetu? A takođe, kad odrastu o kontracepciji i aids-u?

Ako ja ne mogu, ko može?

## Otkrivanje bolesti



- Žene trebaju redovno da se kontrolišu kod ginekologa.
- Kontrola je plaćena, ovisno od osiguranja, jednom godišnje ili u tri godine.
- Pregled kod ginekologa je dobra mogućnost da se razjasne sve nejasnoće o seksualitetu, kontracepciji i prenosnim polnim bolestima.
- Takođe, ginekolog nas upućuje kako same sebi da kontrolišemo grudi. Žene trebaju redovno, radi neobičnih promjena, da kontrolišu grudi
- Ako se bolesti na početku otkriju, bolje se liječe.

• Da li se redovno kontrolišem kod ginekologa?

• Da li mi je poznato, kako mogu sama da kontrolišem grudi, da bi prepoznala neobične promjene? Ako ne, gdje mogu to da saznam?

• Gdje ili kako mogu da dobijem na maternjem jeziku informacije, ako ne govorim dobro lokalni jezik?



## Zadovoljstvo poslom



Da li kod kuće, kao domaćica i majka obavljamo poslove ili smo u radnom odnosu, radost za posao ne ovisi samo od samog posla već i od našeg stava prema njemu. Radimo li sa energijom i samopovjerenjem? Da li se dosađujemo? Ili smo rastrojeni ili preopterećeni? Jesmo li priznati na radnom mjestu?

Nije podrazumljivo imati posao i biti zadovoljan poslom. Ponekad su želje i realitet daleko jedno od drugog. To je teško, ali ljutnja zbog toga ne donosi nam ništa. Više nam se isplati da razmislimo, kako da poboljšamo sopstvene šanse na tržištu rada.

Možda pri tome može da nam pomogne kurs lokalnog, stranog jezika ili doškoloavanje.

Dopada li mi se sadašnji posao?

U domaćinstvu ili van njega, da li je moj posao cijenjen?

Šta mogu da uradim da bi mi se sadašnja djelatnost više dopala?

Kako mogu da poboljšam šanse na tržištu rada?

## Spavanje



Koliko je ljudima potrebno sati spavanja, da bi ujutru bili odmorni, različito je. Važno je, da ozbiljno shvatimo naše lične potrebe i naš, dan – noć ritam, i koliko je moguće odgovarajući isplaniramo.

Stres, buka i svjetlost mogu da opterete spokojan san. I uzbudljiv ili neprijatan film mogu biti smetnja snu – posebno kod djece.

Redovno vrijeme za spavanje i mali rituali pred spavanje potpomažu zdrav san, kako kod odraslih tako i kod djece.

Ujutro kad ustanem, da li sam odmorna?

Šta mogu da promijenim, da bih se naspavala?

Da bi lakše zaspala ili spavala poznajem li jednostavna sredstva?

Da bi moja djeca bila koncentrisana u školi, idu li rano u kreveti, spavaju li dovoljno?

## Respekt i sprječavanje nasilja



Postoje mnogi oblici nasilja, duševno, tjelesno i seksualno. Nasilje čini bolesnim – i onda kada nismo direktno pogođeni, već doživimo kad jedna druga osoba bude zlostavljana ili tučena.

Djeca tačno posmatraju kako se odrasli prilikom sukoba ponašaju. Kada roditelji diskutuju i kod svađe uvažavaju jedno drugo, djeca doživljavaju da se problemi mogu rješavati bez nasilja. Djeca, koja su od odraslih ozbiljno shvaćena i poštovana, uče da i sama poštuju druge i da sukobe ne rješavaju pesnicama. Udarci, ponižavanje i prijetnje nisu sredstva za vaspitanje.

U Švajcarskoj, u većim gradovima postoje SOS kuće, gdje žene kada dožive nasilje mogu biti smještene.

● Kada se prema meni neko ponaša bez respekta i kada me ponižava, kako reagujem?

● Kada mi prijateljica ispriča da je od muža tjelesno zlostavljana, šta da radim? Gdje može da traži pomoć?

● Kada me dijete ne sluša, šta da radim? Kako moja djeca da shvate, da poštuju druge osobe?

## Briga o sebi i o nerođenom djetetu



I u današnje vrijeme, kada ljudi istražuju kosmos, rođenje djeteta je jedno veliko čudo. Sama trudnica može mnogo da doprinese da njeno dijete dobaro startuje u život. Kada se zdravo hrani, dovoljno se kreće, ne puši i ne pije alkohol, istovremeno se brine i o nerođenom djetetu.

Kod poroda su ženi potrebne osobe koje joj daju podršku i sigurnost. Isplati se, na vrijeme sve dobro isplanirati.

Kod pitanja oko trudnoće i poroda, ko može da mi pomogne? Za to vrijeme na šta moram da pazim?

Da li sam informisana o kursovima za porođaj u regionu?

Kako mi može pomoći savjetovanište za majke i očeve?

## Odgovornost prema sredstvima ovisnosti i medijima



Svi znamo, da ilegalne droge, alkohol i tabak štete zdravlju. I od lijekova isto možemo postati ovisni, a i pretjeranog gledanja televizije, igara na računaru ili interneta.

Šta god da konzumiramo: važno je da ne izgubimo količinu iz vida – kako kod naše djece tako i kod sebe samih.

Alarmni signal je, kada konzum pokušavam da sakrijem, od porodice ili drugih osoba.

Koliko često, moja djeca, gledaju televizor, igraju igre na računaru ili koriste internet? A mi odrasli?

Kako dogovaramo pravila?

Nalazim li umjerenost u tabaku, alkoholu ili lijekovima? Gdje mogu dobiti pomoć kod tih poteškoća?

Štitim li djecu od dima cigareta?

## Zdrastveni problemi i prva pomoć



Mnogo toga, o liječenju bolesti, šta su još naše bake znale, važi i danas. Zbog svake prehlade ne moramo ići doktoru, ali ako imamo poteškoća ne trebamo ni predugo da čekamo.

Kućni doktor poznaje nas i našu djecu i zna kada je potrebno da nas uputi specijalisti.

Hitna pomoć je zadužena za akutne, ozbiljne ili po život opasne situacije.

Za psihičke probleme ili kod poteškoća sa djecom postoje specijalisti. Ko u jednoj teškoj situaciji traži pomoć, djeluje hrabro i odgovorno.


Poznajem li, kod lakših bolesti ili prehlada, jednostavna sredstva za liječenje (čaj, obloge itd.)?

Imam li povjerljivog kućnog doktora?

Kad, zbog oboljenja idem u apoteku, kad kućnom doktoru, kada specijalisti, a kada u hitnu pomoć?

Shvatam li bolest odmah ozbiljno, kao i bolest ostalih članova porodice?

## Produkcija

- Ideja, koncept i proizvodnja ● Andrea Fuchs, sjedište *FemmesTISCHE*, Zürich
- Fotografija ● Ursula Markus i Vera Markus, Zürich
- Tekst ● Sibilla Schuh, Küsnacht
- Sudjelovanje ● Ines Tsengas, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland/Biel
- Odgovorna grupa ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland
- Grafičar ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG
- Štampa ● Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
- Finansijska podrška ● Ministarstvo za zdrastvo BAG, u okviru strategije „Migracija i zdrastvo 2002- 2007“  
●  miges-plus
- Većina žena na fotografijama su pretežno moderatorke projekta *FemmesTISCHE* Zürich Oberland
- Svima se srdačno zahvaljujem!
- Prevod sa njemačkog na bosanski, hrvatski, srpski ● Branka Kupresak i Dijana Vukomanović

## **FemmesTISCHE sa migrantkinjama**

Razmjena mišljenja za kućnim stolom

Kod jedne domaćice, sastaju se 6-8 žena i diskutuju na maternjem jeziku o životnim pitanjima sa kojima se svakodnevno susreću. **FemmesTISCHE** moderiraju voditeljice iz različitih kultura i učestvovanje je besplatno. Također ima i razgovora u kojima žene iz različitih kultura zajedno diskutuju na stranom, lokalnom jeziku.

Za uvod u temu obično se prikazuje film.



[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
informacije o zdravlju na vašem  
jeziku  
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle  
FemmesTISCHE  
Steinwiesstrasse 2  
CH-8032 Zürich  
Tel. +41 (0)44 253 60 64  
Fax +41 (0)44 253 60 66  
[hallo@femmetische.ch](mailto:hallo@femmetische.ch)  
[www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)