

HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA

EVALUACIJA PROGRAMA

„Pokreni se za zdravlje“

Godišnji izvještaj



Evaluacijski izvještaj sastavila: Iva Karakaš

Zagreb, 12. studenoga 2025. godine



UVOD

Ovo izvješće prikazuje evaluaciju za program „Pokreni se za zdravlje“. Evaluacija je provedena na temelju dokumentacije programskog tima Hrvatskog saveza udruga invalida rada.

O PROGRAMU

Hrvatski savez udruga invalida rada u okviru poziva za prijavu trogodišnjih programa udruga iz područja zdravstva za financijsku potporu u okviru raspoloživih sredstava Državnog proračuna ugovorio je i provodi trogodišnji program Ministarstva zdravstva pod nazivom „Pokreni se za zdravlje“. Program se provodio kroz 3 godine. Početak provedbe programa je bio 09. studenoga 2022. godine. Ukupna vrijednost programa iznosi 41.897,27 eura, te je u potpunosti financiran sredstvima Ministarstva zdravstva.

Opći cilj natječaja je doprinijeti zaštiti, očuvanju i unapređenju zdravlja stanovništva u Republici Hrvatskoj. Ideja promicanja zdravlja podrazumijeva unapređenje zdravlja i stvaranje potencijala za dobro zdravlje prije nego što nastupi zdravstveni problem ili ugroženost zdravlja. Promicanje zdravlja definira se kao proces koji omogućuje ljudima da unaprijede svoje zdravlje i osposobe se za kontrolu vlastitog zdravlja.

CILJ PROGRAMA

Opći cilj programa je doprinijeti zaštiti, očuvanju i unapređenju zdravlja stanovništva u Republici Hrvatskoj. Hrvatski savez udruga invalida rada navedeno će ostvariti provedbom specifičnih ciljeva: poticanje razvijanja i promocija aktivnosti zdravih stilova života, utjecanje na smanjenje pojavnosti kroničnih nezaraznih bolesti, promocija digitalizacije zdravstvenog sustava te senzibilizacija javnosti.

KORISNIČKA SKUPINA

Građani s područja 9 gradova u Republici Hrvatskoj u kojima se program provodio kroz tri godine. Posebnu važnost posvetili smo uključivanju u programske aktivnosti i osobe s invaliditetom odnosno invalide rada kao skupine koja je u povećanom riziku od razvoja težih oblika bolesti, te nastojanja u prevenciji istih.

PARTNERI

U provedbi programa sudjelovale su partnerske organizacije:

-  1. Hrvatski zavod za javno zdravstvo
-  2. Udruga za pomoć i edukaciju žrtava mobbinga
-  3. Udruga invalida rada Zagreba

Hrvatski savez udruga invalida rada okuplja 29 udruga članica na području cijele Republike Hrvatske. Za provedbu programa odabrali smo 9 gradova u kojima smo provodili aktivnosti kroz tri godine.

Hrvatski savez udruga invalida rada, kao organizacija civilnog društva, kroz provođenje raznih aktivnosti programa isticao je značaj važnosti očuvanja zdravlja i poticao razvoj svijesti o zdravim životnim navikama. Kroz edukativne aktivnosti, savjetovanja i provođenje javnozdravstvenih akcija, Savez je nastojao potaknuti pojedince da prepoznaju štetne obrasce ponašanja te ih postupno mijenjaju kako bi smanjili rizik od razvoja kroničnih bolesti i unaprijedili kvalitetu života.

Glavni cilj provedenih aktivnosti bio je potaknuti sudionike na usvajanje pozitivnih stavova o zdravom načinu života, što uključuje pravilnu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost, smanjenje stresa te brigu o mentalnom zdravlju. Naglasak je stavljen na važnost ravnoteže između tjelesne i psihičke dobrobiti, jer su ta dva aspekta zdravlja neraskidivo povezana. Samo osoba koja je istovremeno fizički i emocionalno stabilna može u potpunosti sudjelovati u društvenim i radnim aktivnostima te ostvariti svoj puni potencijal.

Zdravlje nije samo osobna vrijednost, nego i društvena odgovornost. Društvo u cjelini, ali i svaki pojedinac, dijeli odgovornost za njegovu zaštitu i unapređenje. Ulaganje u zdravlje znači ulaganje u budućnost – u veću produktivnost, aktivnije sudjelovanje u zajednici i kvalitetniji život. Zbog toga je potrebno kontinuirano razvijati nove oblike zdravstvene zaštite, provoditi preventivne programe i poticati ljude na brigu o vlastitom zdravlju, kao i o zdravlju svojih obitelji i sredine u kojoj žive.

Prevenција je najučinkovitiji način očuvanja zdravlja. Ona ne samo da smanjuje troškove liječenja, već doprinosi tome da ljudi ostanu aktivni, neovisni i uključeni u društvo. Kada razvijemo zdrave navike, ne brinemo samo o sebi – stvaramo zdravije okruženje i gradimo temelje za snažniju, otporniju zajednicu.

AKTIVNOSTI PROGRAMA

- edukacije o zdravoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zaštiti mentalnog zdravlja
- kampanje u suradnji s Crvenim križom odnosno domovima zdravlja, u gradovima koji su uključeni u treću godinu provedbe programa, o promociji zdravlja u hrvatskim gradovima Dugoj Resi, Slunju i Donjoj Stubici
- obilježavanje svjetskog dana zdravlja akcijom „Hodajmo zajedno za zdravlje“ u hrvatskim gradovima Dugoj Resi, Slunju i Donjoj Stubici
- izrada i promidžba brošura s temama o zdravoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zaštiti mentalnog zdravlja
- održavanje i stavljanje sadržaja na web stranicu „Budi zdrav“ i virtualnog savjetnika „Zdravko“
- informiranje o mogućnostima korištenja digitalnog zdravstvenog sustava
- medijska promocija programa i rad na vidljivosti programa
- međunarodna suradnja vezano uz tisak brošure

REZULTATI PROGRAMA ZA TREĆU GODINU PROVEDBE

IZVJEŠTAJNO RAZDOBLJE

11. STUDENOGA 2024. – 10. STUDENOGA 2025. GODINE

Hrvatski savez udruga invalida rada proveo je interno vrednovanje za 12 mjeseci treće godine provedbe programa „Pokreni se za zdravlje“.

Evaluaciju Programa proveo je programski tim HSUIR-a na sastanku održanom 7. studenoga 2025. godine. Tijekom provedbe treće godine programa programski tim se sastajao kako bi odredio zadatke i dinamiku provedbe Programa. Tijekom provedbe treće godine Programa sve se odvijalo prema zadanom planu i u skladu s prijavnim prijedlogom i planom Programa. Programski tim sustavno je izvršavao zadane aktivnosti po planu Programa.

Aktivnosti u ovom izvještajnom razdoblju:

- **Održana početna konferencija Programa** – voditeljica Programa, Iva Karakaš predstavila je ključne aktivnosti, ciljanu skupinu, ciljeve i očekivane rezultate, kao i uloge partnera.
Na konferenciji su sudjelovali predstavnici partnerskih organizacija; dr. Tomislav Benjak iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Stanko Svečak iz Udruge invalida rada Zagreba i Elvira Kojić iz Udruge za pomoć i edukaciju žrtava mobbinga. Na konferenciji su sudjelovali i predstavnici udruga članica Hrvatskog saveza udruga invalida rada.
- **Izrađene i tiskane brošure o zdravlju** - Hrvatski savez udruga invalida rada za potrebe programa osmislio je, grafički pripremio i tiskao tri brošure o zdravlju u 2025. godini.
- U treću godinu programa uključili smo nova tri grada – Slunj, Dugu Resu i Donju Stubicu, gdje ćemo stanovnicima u provođenju javno zdravstvenih akcija također dijeliti letke i brošure i na taj način promovirati važnost prevencije zdravlja.
- U trećoj godini provedbe programa tiskali smo nove brošure iz razloga što smo sve razdijelili u prvoj i drugoj godini provedbe.
- **Organizirane akcije hodanja** povodom Svjetskog dana zdravlja – 7. travnja u uključenim gradovima (Donjoj Stubici, Slunju i Dugoj Resi).
- **Organizirana javnozdravstvena akcija u Zagrebu** – akcija mjerenja tlaka i šećera u krvi i podjela promotivnih materijala, te zdravih pločica i vode.
- **izrađena web stranica Budi zdrav** - Hrvatski savez udruga invalida rada izradio je web stranicu „Budi zdrav“ – po programu Pokreni se za zdravlje. Stranica sadržava sve relevantne podatke o samom Programu, programskim aktivnostima i sadrži virtualnog savjetnika Zdravko. Korisnici i posjetitelji web stranice pomoću virtualnog savjetnika

Zdravko mogu pitati pitanja i dobiti odgovore iz područja vezanog uz zdravlje koje ih zanima. Područje koja pokrivamo su savjeti doktora, psihologa i kineziologa.

- **Organiziranje javnozdravstvene akcije u Donjoj Stubici, Slunju i Dugoj Resi** – akcija mjerenja tlaka i šećera u krvi i podjela promotivnih materijala, te zdravih pločica i vode.
- **Održano predavanje stručnjaka iz partnerskih organizacija** - s ciljem podizanja svijesti o važnosti prevencije, mentalnog zdravlja i svakodnevnog kretanja.
- **Održana prezentacija rezultata treće godine provedbe programa u PowerPointu** – Izradili smo PowerPoint prezentaciju koja je obuhvatila sve provedene aktivnosti tijekom treće godine programa. Korištenjem fotografija i prikaza sudjelovanja omogućili smo sudionicima jasan uvid u uspješnost i posjećenost naših akcija. Na taj smo način pokazali koliko su naše aktivnosti doprinijele promociji zdravlja, podizanju svijesti i ostvarivanju postavljenih ciljeva programa.
- **Održavali smo internet stranicu „Budi zdrav“** – stranica je izuzetno bitna aktivnost u programu o čemu govori i broj posjetitelja koji svake godine raste. Na web stranici donosimo vijesti iz područja zdravstva, preporuke i obavijesti o provedenim aktivnostima. Internet adresa stranice “Budi zdrav” je: <https://budizdrav.hsuir.hr/>
- **Promocija digitalizacije zdravstvenog sustava** – informirali smo na web stranici o digitalizaciji zdravstva kao bržoj, sigurnijoj i učinkovitijoj skrbi za sve.
- **izrađen virtualni savjetnik Zdravko** - putem kojeg korisnici mogu postaviti upite za naše stručnjake koji su uključeni u provedbu programa kroz partnerske organizacije. Internet adresa virtualnog savjetnika Zdravko je: <https://budizdrav.hsuir.hr/pitaj-zdravka>
- **Međunarodna suradnja** – suradnja s Caritasom BIH vezano uz brošuru “Važnost redovite tjelesne aktivnosti”

KORISNICI PROGRAMA

U ovom izvještajnom razdoblju ukupno je obuhvaćeno 686 korisnika. Podjednako su zastupljena oba spola, a korisnici su s područja Krapinsko – zagorske županije, grada Duga Resa 167 korisnika i grada Slunja 43 korisnika, Krapinsko – zagorske županije, grada Donja Stubica, 160 korisnika, te grada Zagreba, 100 korisnika. Najveći broj korisnika su invalidi rada i ostale osobe s invaliditetom i još uz to starije životne dobi tako da je njihove potrebe za ovakvom vrstom projekta su od iznimne važnosti jer je kod ovakvih korisnika povećan rizik od razvoja težih obilika bolesti te je važna prevencije istih. Za potrebe individualnog savjetnika, Savez je izradio posebnu web stranicu koja sadrži virtualnog savjetnika na kojoj se može postaviti pitanja doktoru, psihologu i kineziologu što smatramo izuzetno važnim za ovu skupinu korisnika. Ovu uslugu koristilo je ukupno 216 korisnika. Dok je posjetitelja web stranice Budi zdrav bilo 556.

VIDLJIVOST PROGRAMA

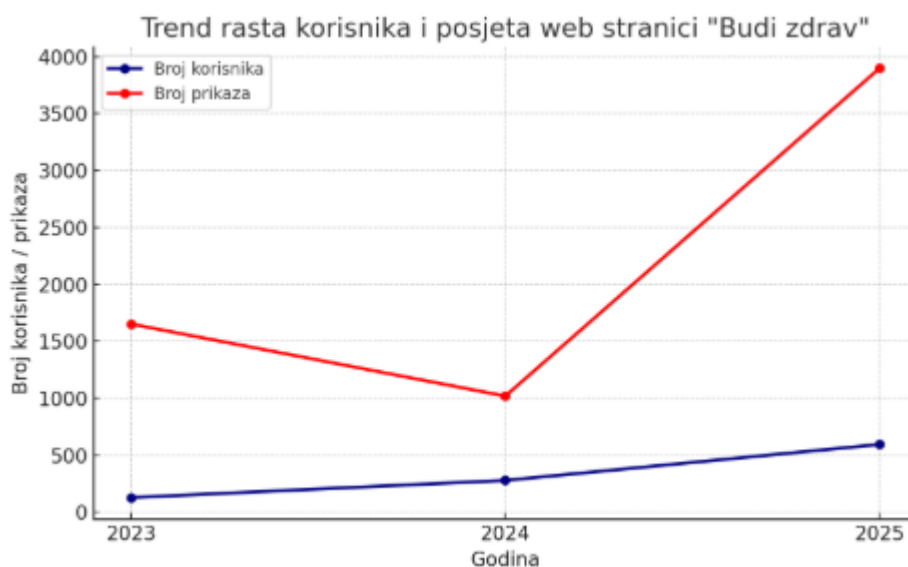
Vidljivost provedbe Programa sustavno se odvijala kroz časopis Informacije, internetsku stranicu HSUIR-a i na Facebook stranici Hsuir-a.

Internet stranica „Budi zdrav“

Internet stranica „Budi zdrav“ izuzetno bitna aktivnost u programu o čemu govori i broj posjetitelja koji svake godine raste. Na web stranici donosimo vijesti iz područja zdravstva, preporuke i obavijesti o provedenim aktivnostima

Rast posjećenosti naše internet stranice kroz tri godine provedbe programa smatramo iznimnim uspjehom, što je vidljivo iz konkretnih brojki. Naime, 2023. godine broj korisnika stranice bio je 127, a broj prikaza 1.652; 2024. godine broj korisnika bio je 278, a broj prikaza stranice 1.019; 2025. godine broj korisnika bio je 594, a broj prikaza 3.900.

Grafički prikaz iz kojeg se vidi rast kroz tri godine provedbe programa „Pokreni se za zdravlje“



Analiza podataka prikazanih na grafikonu jasno pokazuje kontinuirani rast broja korisnika i prikaza web stranice „*Budi zdrav*“ tijekom tri godine provedbe programa. Broj korisnika porastao je s 127 u 2023. godini na 594 u 2025., dok je broj prikaza stranice porastao s 1.652 na čak 3.900. Ovakav rast potvrđuje da su korisnici prepoznali vrijednost sadržaja koji nudimo te da web stranica postaje prepoznatljivo i traženo mjesto za informiranje o zdravlju i prevenciji bolesti.

Povećanje posjećenosti ukazuje na to da se informacije i edukativni sadržaji uspješno prenose do ciljane skupine i da naš rad doprinosi promicanju zdravih životnih navika. Time web stranica „*Budi zdrav*“ ne služi samo kao izvor informacija, već aktivno utječe na podizanje svijesti o važnosti brige za vlastito zdravlje.

ZAKLJUČAK

Na temelju analize provedbe programa i ostvarenih rezultata, možemo zaključiti da je program u potpunosti uspješno realiziran u navedenom razdoblju. Sve planirane aktivnosti provedene su kvalitetno, pravovremeno i bez poteškoća. Ostvareni rezultati, posebno vidljivi kroz porast broja korisnika i posjećenosti web stranice „*Budi zdrav*“, potvrđuju da su ciljevi programa ne samo ispunjeni, nego u pojedinim segmentima i nadmašeni.

Brojke govore same za sebe — kontinuirani rast interesa korisnika jasno pokazuje da je sadržaj prepoznat kao vrijedan, koristan i relevantan. Aktivnostima smo doprli do velikog broja ljudi, potaknuli usvajanje zdravijih navika i povećali svijest o važnosti brige za fizičko i mentalno zdravlje. Time program ima stvaran utjecaj na kvalitetu života korisnika, što predstavlja najveći pokazatelj njegove uspješnosti.

Program je opravdao svrhu, ostvario mjerljive rezultate i stvorio temelje za daljnji razvoj i nastavak aktivnosti usmjerenih na promociju zdravlja i prevenciju bolesti.