

22.

Tjedan mozga

"NIJE SVE TAKO CRNO"



13. - 19. ožujka 2023.

Rijeka, Hrvatska



Organizacijski odbor 22. Tjedna mozga Rijeka:

Koordinatorica:

Prof. dr.sc. Gordana Rubeša, psihijatar

Subkoordinatori:

Doc.dr.sc. Daniela Petrić, psihijatar

Valentino Rački, dr.med., specijalizant neurologije

Zrinko Baričević, mag.biotech. doktorand Odjela za biotehnologiju

Predsjednik studentskog org. odbora:

Šarić Alen, student 5. godine Medicinskog fakulteta u Rijeci

Studentski organizacijski odbor:

Vladislović Anton, Oštro Lana, Šimić Nika, Škabić Tulia-Maria, Blaži Leona, Andritsos Vereniki, Veturilli Marko, Selimović Tiyya, Luketić Marija, Majstorović Mirjam, Hitrec Lena, Miskrić Renata, Gudeljević Matea, Krmptić Rea, Mitrović Lucija, Majetić Tihana

Ulaz na sva događanja povodom Tjedna mozga je **BESPLATAN** te su pozvani svi zainteresirani **studenti i građani!** Za sva dodatna pitanja stojimo Vam na raspolaganju putem naših društvenih mreža:

Facebook stranica (Tjedan mozga Rijeka)

Instagram profila (@tjedan.mozga.ri)

Mail: tjedanmozgarijeka@foss.hr

Ponedjeljak 13.3.		
10:00	Starački dom	Što: Radionica- „Prilagodba na život u starijoj životnoj dobi“
		Tko: Ana Jantolek, prof. psih., Udruga umirovljenika i starijih osoba Općine Matulji
		Opis radionice: Napretkom više znanstvenih disciplina, ljudski život je značajno produžen u odnosu na prošla stoljeća. Nitko od nas nije mlađi iz dana u dan, i sve nas neizbježno čeka starost. Mudrost, iskustvo i odjednom ogromna količina slobodnog vremena za sve ono što nismo stigli ranije radi stvarčice zvane život, zvuči kao san, ali tijelo koje nam je tad na raspolaganju nije više u svojoj punoj moći – kosti i zglobovi postaju bolni i slabi, srce radi teže no prije, kilogrami se lakše nakupljaju, a ni mozak nije ono što je bio. Osim posljedica na fizičko i psihičko blagostanje, promjene se događaju i u samoj okolini starije osobe. Djeca su sada odrasla i vode svoje živote, a često jedan partner premine ranije na svom putu, tako da bez partnera i djece u neposrednoj blizini, starost je ponekad vrlo usamljena. Da ne mora sve biti tako crno, i da za sve postoji neko rješenje, i da nakon kiše dolazi duga, pokazat će ova radionica koju vodi psihologinja Ana Jantolek, koja djeluje kroz Udrugu umirovljenika i starijih osoba Općine Matulji koja broji 450 članova, a osnovana je još 2006. godine. Udruga od 2021. godine provodi projekt "Aktivni umirovljenici, dugovječni stanovnici" financiranog

		sredstvima Europske unije, a koji ima za cilj veću socijalnu uključenost umirovljenika u društveni život zajednice kroz različite aktivnosti.
15:00-15:30	Medicinski fakultet (Br. Branchetta 20) Aula fakulteta	<p>Što: Otvorenje 22. Tjedna mozga Rijeka uz izložbu radova Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Srce Rijeka</p> <p>Tko: prof. dr. sc. Gordana Rubeša, koordinatorica, doc.dr.sc. Daniela Petrić, subkoordinatorica, Valentino Rački, dr.med., subkoordinator, studentski organizacijski odbor Članovi Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Srce Rijeka</p> <p>Opis: Organizatori ovogodišnje manifestacije Tjedan mozga Rijeka najavit će sva događanja i aktivnosti koje će se provoditi tijekom cijelog projekta. Uz otvorenje projekta bit će izložba radova udruge Srce koja okuplja roditelje i članove lokalne zajednice osoba s intelektualnim teškoćama i radi na poboljšanju kvalitete života tih osoba. Udruga ima 60 članova, a svakim danom udrugu posjećuje 20 korisnika, a u sklopu udruge bave se brojnim aktivnostima poput druženja, organiziranja edukativnih i stručnih predavanja i radionica, poludnevni boravak, kreativne radionice te pomoć pri rješavanju problema s kojima se susreću članovi udruge.</p>
15:30-16:30	Medicinski fakultet (Br. Branchetta 20) Predavaonica 1 (P1)	<p>Što: Predavanje- „Nove spoznaje i dostignuća u neuroznanosti“-stručna predavanja namijenjena studentima</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duboka mozgovna stimulacija (DBS) u neurovegetativnim stanjima 2. New frontiers in mental illness research 3. Inovativna rješenja sa primjenom u Neurologiji <p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prof. dr. sc. Darko Chudy, dr. med.- pročelnik Zavoda za neurokirurgiju KB Dubrava 2. izv. prof. dr.sc. Nick Bradshaw, Odjel za biotehnologiju 3. Valentino Rački, dr.med., Katedra za neurologiju <p>Opis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Neurovegetativna stanja nastaju najčešće kao posljedica teških ozljeda mozga u kojima postoji određeno stanje budnosti s normalnim ciklusima spavanja i budnosti, ali bez detektibilne svjesnosti o svojoj okolini. Takva stanja mogu trajati nažalost godinama, a efektivnog rješenja nažalost nema. Upravo iz tog razloga, DBS se unazad nekoliko godina kao pokazao kao metoda koja bi se mogla koristiti kao terapijska mogućnost u takvim teškim stanjima. No, sve detalje i kliničko iskustvo poslušajte na prvom dijelu ovog predavanja koje će držati prof. Chudy, pročelnik Zavoda za neurokirurgiju KB Dubrava te jedan od najpoznatijih i najboljih neurokirurga u ovom dijelu Europe što se tiče funkcionalne neurokirurgije i ugradnje DBS-a. 2. A native of the United Kingdom, Nick Bradshaw studied Biology and Physics at Durham University (England), and continued his doctoral studies in Edinburgh. There, he began working on schizophrenia which became a major interest for him, and ever since he has been studying biological events that lead to the development of major mental illnesses in patients. This included five years working in Düsseldorf (Germany), before he moved to Rijeka in 2017 to continue his research within the Department of Biotechnology. Professor will talk about the basics of neurobiological researches in mental illnesses and what are the news in this area. The lecture will be in the English language. 3. U zadnje vrijeme često smo vidjeli određene vijesti na raznim portalima poput dolaska novog lijeka za Alzheimerovu bolest ili pak vijest o dostupnosti jednog od najskupljih lijekova u medicini za liječenje spinalne mišićne atrofije. No, što se sve otkriva i događa u znanstvenom svijetu neurologije, medicinsku granu u kojoj

		nam fali još puno efektivnih tretmana za puno bolesti, otkrijte na ovom predavanju dr. Račkog s Katedre za neurologiju.
17:30	Fakultet zdravstvenih studija (Ul. Viktora cara Emina 5) Predavaonica 6 (prizemlje)	Što: Tribina- „ Nepoznato o poznatome-Parkinsonova bolest “ 1. Koliko utjecaja ima genetika kod Parkinsonove bolesti 2. Utjecaj naših crijeva i crijevne flore na Parkinsonovu bolest 3. Duboka mozgovna stimulacija (DBS) u liječenju Parkinsona
		Tko: 1. Valentino Rački, dr.med.- Katedra za neurologiju 2. Eliša Prpić, dr.med.-Katedra za neurologiju 3. izv.prof. prim. dr.sc. Vladimira Vuletić, dr.med.-Katedra za neurologiju
		Opis: Parkinsonova bolest je druga najčešća neurodegenerativna bolest u svijetu. Prezentira se nizom simptoma, od tremora, bradiknezijske i poremećaja ravnoteže, do oslabljenih kognitivnih funkcija. Točan uzrok bolesti nije poznat, kao ni terapijsko rješenje koje bi dovelo do izlječenja. Međutim, zahvaljujući današnjim terapijskim mogućnostima, kvaliteta života pacijenata je znatno poboljšana, a životni vijek produljen. Od mogućih uzroka bolesti ističu se genetička podloga, crijevna disbioza i izlaganje toksinima ili okolišnim čimbenicima. U određenom broju slučajeva pronađena je genetička podloga za razvoj bolesti koja može poslužiti pri ranom postavljanju dijagnoze. Crijevna disbioza, odnosno oštećenje crijevne flore, povezana je s poremećajima poput depresije, autizma, anksioznosti, Alzheimerove i Parkinsonove bolesti. Istraživanjima je dokazana povezanost razvoja Parkinsonove bolesti s oštećenjem crijevne flore, kako u ranim stadijima bolesti, tako i u kasnijim stadijima. Za liječenje Parkinsonove bolesti koristi se terapija jednim ili kombinacijom lijekova, a u uznapredovanim fazama bolesti poseže se za invazivnim metodama. Dosadašnje neurokirurške metode je zamijenila duboka mozgovna stimulacija (DBS). DBS je vodeća metoda u terapiji pacijenata s uznapredovalom Parkinsonovom bolešću.
Utorak 14.3.		
10:00	Dom za umirovljenike Kantrida	Što: Radionica- „ Muzikoterapija “
		Tko: Udruga Muzikopter
		Opis: Glazba je melem za dušu i tijelo zahvaljujući kojem se uvijek osjećamo bolje u sretnim i tužnim trenucima. Stoga ne čudi činjenica da glazba može biti oblik terapije za poboljšanje i osnaživanje psihofizičkog zdravlja. Primjena muzike u terapiji ili muzikoterapija se koristi za liječenje glazbom s ciljem postizanja veće kvalitete života, fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih promjena stoga će nam muzikoterapeuti na tom putu pomoći procijeniti emocionalno i fizičko zdravlje, socijalno funkcioniranje, komunikacijske sposobnosti i spoznajne vještine kroz glazbene odgovore. Postoji različite metode, načela, koncepti i vrste muzikoterapije što će biti pobliže opisano u ovoj radionici. Radionica je namijenjena korisnicima doma za umirovljenike Kantrida.
16:00-17:00	Dječja kuća Rikard Benčić (Ulica Nikole Tesle)- prostor Kontejnera	Što: Radionica- „Arome i boje koje nas okružuju“
		Tko: Tomislav Pavlešić, dipl.ing.agr./enolog
		Opis: Profesor Pavlešić se školovao na Agronomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, gdje je i doktorand. Više od 20 godina je vodio neke od najvećih hrvatskih vinarija kao enolog i voditelj laboratorija kao i kontrole kvalitete. Od 2017. je suradnik na Odjelu za biotehnologiju gdje je voditelj Sveučilišnog enološkog laboratorija gdje proučava sensoriku hrane, autohtone vinske sorte i medove, a sa svojom radionicom objasniti će koja je važnost mirisa kao ljudskog

		<p>osjetila, kako je ono povezano sa mozgom i stvaranjem memorija, te kako mi zapravo mirišemo. Kroz radionicu ćemo saznati kako različite arome utječu na raspoloženje, koji su optimalni mirisi za smirenje, a koji za koncentraciju; što se pušta u shopping centrima i kasinima za stimulaciju potrošnje, i kako osnažiti memoriju sa mirisima.</p> <p>Radionica je namijenjena dogovorno učenicima srednje škole.</p>
17:30-19:30	Dječja kuća Rikard Benčić (Ulica Nikole Tesle)- prostor Kontejnera	<p>Što: Tribina-„ Poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću (ADHD) i autizam- bolesti s najviše upitnika“</p> <p>1. Uvod u mozak: stanovnici i njihova zadaća Konektomika: razotkrivanje tajni mozga</p> <p>2. ADHD ili poremećaj u ponašanju? 3. Autizam</p> <p>Tko:</p> <p>1. Zrinko Baričević, mag.biotech. i doc.dr.sc. Jelena Ban doc.dr.sc. Katarina Kapuralin 2. Tanja Kosec, dr.med. 3. Radoslav Kosić, mag.rehab.educ</p> <p>Opis:</p> <p>1. Jelena Ban je rođena u Rijeci. Diplomirala je molekularnu biologiju na Sveučilištu u Trstu, a doktorirala 2007. na Internacionalnoj školi za napredne studije u Trstu gdje je kao postdoktorand nastavila znanstveno-istraživački rad na polju neuroznanosti. Od 2016. je docent na Odjelu za biotehnologiju u laboratoriju za molekularnu neurobiologiju.</p> <p>Dr. sc. Katarina Kapuralin nakon stečenog doktorata radi u Center for Genomics and Systems Biology u Ujedinjenim Arapskim Emiratima, prvo kao postdoktorand, a od 2016. kao znanstveni istraživač. Stručno usavršavanje izvodi na Sveučilištima u Ljubljani i Beogradu, Innsbrucku, Uppsala University i New York University. Od 2022. je docent na Odjelu za biotehnologiju, a predavanje će objasniti na koji način mozak komunicira s ostatkom tijela, kako pojedini dijelovi mozga komuniciraju međusobno i kako to utječe na nas i ljude oko nas.</p> <p>2. Nakon kratkog uvida u funkcioniranje i komunikaciju unutar našeg živčanog sustava, a time i mozga govorit ćemo o ADHD-u kao jednom od najučestalijih neurorazvojnih poremećaja dječje dobi. Najčešće se dijagnosticira u djetinjstvu i djeca dijagnosticirana s ovim poremećajem mogu imati poteškoće sa zadržavanjem pozornosti, kontrolom impulzivnog ponašanja te mogu biti hiperaktivni ovisno o spektru i jačini izraženosti. Preklapajući simptomi s Poremećajem u ponašanju uvjetuju diferencijalno dijagnostičku dilemu između ADHD-a i poremećaja ponašanja.</p> <p>3. Autizam, kao vrlo česta tema današnjice, razvojna je smetnja u kojoj osobe imaju problema s društvenom komunikacijom, interakcijom, često imaju ograničene interese i repetitivna ponašanja te kao i ADHD svaka oboljela individua ima različite simptome ovisno o spektru. Ova bolest utječe i na samu okolinu odnosno obitelj djeteta s autizmom što se često opisuje kao putovanje, dinamičan proces koji se sastoji od razdoblja relativne snage i stabilnosti pomiješan s izazovom i kaosom. Unatoč dokumentiranim prijetnjama zdravlju obitelji djece s autizmom, dokazi o učinkovitosti intervencija na ishode na obiteljskoj razini su minimalni, obzirom se pretežito se fokusiraju na dijete s autizmom. Obitelji žele podrške koje uzimaju u obzir potrebe cijele obitelji zajedno s intervencijama koje prima i usmjerene su na njihovo dijete.</p>

20:00-21:00	Klub Mladih Rijeka (Ul. Erazma Barčića 9A)	<p>Što: Interaktivno predavanje- „Why should you NOT swipe up? - psihologija u pozadini swipeanja“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utjecaj cirkadijalnih ritmova na spavanje 2. Koja je psihologija u pozadini? 3.Što čitanje čini mozgu?
		<p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. izv. prof. dr.sc. Rozi Andretić Waldowski 2. Adrijana Klarić, psih. 3. Nikola Serdarević, psih.
		<p>Opis:</p> <p>1. Rozi Andretić Waldowski je diplomirala je psihologiju 1985.g. na Filozofskom fakultetu u Rijeci i doktorirala biologiju 2000.g. na University of Virginia u SAD-u. Tijekom svoje karijere radila je kao školski psiholog, a nakon studija u SAD-u nastavila je usavršavanje na institutu u San Diegu. Od 2008. g., nakon povratka u Hrvatsku najprije radi kao predavač na Odsjeku za psihologiju u Rijeci, a od 2011.g. kao voditelj Laboratorija za genetiku ponašanja i predavač na Odjelu za biotehnologiju. U ovom znanstvenopopularističkom predavanju naučiti ćemo zbog čega, zapravo, spavamo. Koji su mehanizmi koji nas svaku večer uljuljaju u pokrivače, i kako se prema njima trebamo – i ne smijemo – odnositi. Kako prisutnost svjetla, zvukova i drugih „onečišćenja“ utječe na poremećaje u cirkadijalnim ritmovima i spavanje, i koje navike trebamo njegovati za duboki i zdravi san.</p> <p>2. Neizbježna tema današnjice su internet i aplikacije koje koristimo na istom. Jedan od glavnih novih problema koji se javlja jest često gledanje kratkog sadržaja ili reels-a prilikom čega u vrlo kratkom vremenskom periodu naš mozak izložimo velikoj količini informacija koje su kratko pohranjene u mozgu. Neprestano gledajući vrlo kratke video sadržaje nismo uopće ni svjesni na koje sve načine utječemo na naš mozak. Osim što zbog kratkoće videozapisa utječemo na raspon naše pozornosti, dopamin koji se luči tijekom promjene sadržaja zapravo nas čini ovisnima o neprestanom scrollanju. No, postoje li samo loše strane ili pak ima i onih dobrih otkrijte na ovom kratkom predavanju.</p> <p>3. Nikola Serdarević magistrirao je psihologiju na Sveučilištu u Rijeci 2020. godine, a pohađa Školu kibernetike i sistemske terapije u kojoj je psihoterapeut pod supervizijom. U udruzi Terra radi od 2013. godine, a bavi se provedbom radionica i edukacija, javnim zagovaranjem, te individualnim, partnerskim i obiteljskim savjetovanjem i psihoterapijom. U nastavku ovog predavanja govorit će o onoj pozitivnoj strani kod čitanja prije spavanja i uputiti nas kako bismo možda trebali ispravnije stvari raditi prije samog spavanja.</p>
Srijeda 15.3.		
10:00	Srednje škole	<p>Što: Radionica - „Kako izgraditi samopouzdanje?“</p>
		<p>Tko: Udruga Psirius Rijeka</p>
		<p>Opis: U današnje doba sve više ljudi, a posebice mladi koji su još u sustavu školovanja, muče s manjkom samopouzdanja. Taj problem je prisutan u svakoj životnoj dobi, ali izraženiji kod tinejdžera jer su oni mlade osobe koje se tek pronalaze i prolaze kroz brojne promjene u tom periodu života. No, glavni čimbenik koji uvjetuje razinu samopouzdanja jest mentalno stanje osobe te način razmišljanja. No, pitanje je možemo li određenim tehnikama poboljšati naše samopouzdanje i promijeniti misaoni proces u nama, a time utjecati na brojne aspekte našeg života, bilo fizičkog i psihičkog zdravlja, socijalne povezanosti, akademske i životne uspjehe i brojne druge. Na ta pitanja odgovorit će nam</p>

		<p>studenti studija Psihologije, Filozofskog fakulteta u Rijeci koji djeluju preko studentske udruge Psirius koja je dugogodišnji suradnik Tjedna mozga Rijeka.</p>
14:30	Fakultet zdravstvenih studija (Ul. Viktora cara Emina 5)	<p>Što: Tribina- „Možemo li hranom liječiti epilepsiju i demencije?“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Što su demencije? 2. Dosadašnje spoznaje o utjecaju prehrane na Alzheimerovu bolest 3. Vrste dijeta koje pomažu u prevenciji i liječenju demencije 4. Tvrdokorne epilepsije dječje dobi 5. (Tvrdokorne) epilepsije u odrasloj dobi 6. Ketogene dijetete kao dijetoterapija za epilepsije <p>Tko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. izv.prof.dr.sc. Vladimira Vuletić, dr. med. 2. Mario Hero, dr.med 3. Nataša Skočibušić, mag.nutr.clin. 4. prof.dr.sc. Igor Prpić, dr.med. 5. Marina Legac Škifić, dr.med. 6. Vedrana Bibć, mag.nutr.clin. <p>Opis:</p> <p>Epilepsija je najčešća kronična neurološka bolest. Karakterizira ju trajna predispozicija za izazivanje epileptičkih napadaja s pridruženim neurobiološkim, kognitivnim, psihološkim i socijalnim posljedicama. Uzroci epilepsije se razlikuju kod pojedinaca. Razlikuje se i sama klinička slika koja može obuhvatiti različite vrste epileptičkih napadaja. Kod mnogih oboljelih od epilepsije kvaliteta života je trajno narušena. Jedan od načina poboljšanja kvalitete života je dobra kontrola epileptičkih napadaja koja se može postići u većine bolesnika dok se kod oko 30% slučajeva radi o farmakorezistentnoj (refraktornoj ili tvrdokornoj) epilepsiji koja zahtijeva razmatranje drugih opcija liječenja. Jedna od tih opcija je i terapijska primjena ketogenih dijeta čiji je učinak dokazan u brojnim istraživanjima i može dovesti do poboljšanja epileptičkih i ne-epileptičkih simptoma.</p> <p>Demencija je naziv za skup bolesti koje uzrokuju smetnje pamćenja, razmišljanja i donošenja odluka, koje posljedično utječu na svakodnevne aktivnosti. Najčešći oblici demencije su Alzheimerova demencija, vaskularna demencija, demencija Lewyjevih tjelešaca, frontotemporalna demencija, miješani oblik demencije i demencije koje su uzrokovane reverzibilnim uzrocima. U svijetu oko 50 milijuna ljudi živi s demencijom, a do 2050. godine očekuje se povećanje ovog broja na 152 milijuna. Rizik za demenciju povećan je s godinama, obiteljskom povijesti bolesti, rasom, traumatskom ozljedom glave i postojanjem kardioloških bolesti. Postoji nekoliko čimbenika rizika na koje možemo utjecati, a koji doprinose demenciji poput: nižeg stupnja obrazovanja, visokog krvnog tlaka, gubitka sluha, depresije, šećerne bolesti, fizičke neaktivnosti, pušenja i socijalne izolacije. Osim liječenja farmakološkom terapijom tj. lijekovima za demenciju čije je djelovanje za sada ograničeno, oboljelima se preporučuje tjelesna i kognitivna aktivnost te promjena prehrane. Istraživanja su potvrdila da pojedine prehrane poput mediteranske i MIND dijetete mogu prevenirati demenciju, a sve više se istražuje i učinak ketogene dijetete kod oboljelih s blagim stadijem demencije.</p>
17:30-19:00	Gradska vijećnica (Korzo 16)	<p>Što: Predavanje- „Kako će mindfulness smanjiti moj stres?“</p> <p>Tko: Ines Grubišić, certificirana MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction) edukatorica, voditeljica Centra za mindfulness LAR, Rijeka</p> <p>Opis: Prema znanstvenim spoznajama moderne medicine - mindfulness je jedna od ključnih vještina za uspješno upravljanje stresom. Mindfulness znači</p>

		<p>sposobnost da budemo prisutni u trenutku i da se znamo vraćati u svoj centar kada nas ponesu neželjene misli, teške emocije i impulzivne reakcije. To se uči i vježba, poput treninga. A ovo predavanje će vam donijeti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumijevanje kako funkcionira vaš stres i odakle onaj osjećaj da ste "stalno pod stresom" - jasnoću što je mindfulness kao metoda, koja je njegova znanstvena podloga te zašto je on rješenje za stres ("kako to sve skupa radi") - konkretne i jednostavne smjernice kako da i vi odmah uvedete mindfulness u svoj život i osjetite opipljivu promjenu koju vam on može donijeti.
19:00-20:00	Klub Mladih Rijeka (Ul. Erazma Barčića 9A)	Što: Interaktivno predavanje- „Idem psihijatru/psihologu!“
		Tko: <ul style="list-style-type: none"> 1. Mersad Muminović, dr.med.- Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu 2. Aleksandra Stevanović, psih.-Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu
		Opis: Zašto nas je toliko sram posjeta psihijatru ili psihologu? Dijabetes, astma, raznorazne infekcije bakterijama, srčana oboljenja, stanja za koja nikog nije sram reći da boluju od njih, štoviše, neki ih možda samostalno i ističu i naglašavaju. No kad se iz fizičkog prebacimo u psihičko i trebamo priznati da se teško nosimo s nečim, da nam treba razgovor s nekim, razgovor koji se ne može voditi s prijateljem ili članom obitelji, javlja se osjećaj srama, straha i neshvaćenosti jer postoji neka vrlo negativna konotacija u toj rečenici 'idem psihijatru'. Mali korak ka ispravljanju te negativne konotacije je razgovor o samoj temi i podizanje svijesti o važnosti psihičkog zdravlja, jer kako Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje, to nije samo odsustvo bolesti i iznemoglosti, već stanje potpunog tjelesnog, duševnog (!) i socijalnog blagostanja.
Četvrtak 16.3.		
10:00	Srednje škole	Što: Radionica - „Kako izgraditi samopouzdanje?“
		Tko: Udruga Psirius Rijeka
		Opis: U današnje doba sve više ljudi, a posebice mladi koji su još u sustavu školovanja, muče s manjkom samopouzdanja. Taj problem je prisutan u svakoj životnoj dobi, ali izraženiji kod tinejdžera jer su oni mlade osobe koje se tek pronalaze i prolaze kroz brojne promjene u tom periodu života. No, glavni čimbenik koji uvjetuje razinu samopouzdanja jest mentalno stanje osobe te način razmišljanja. No, pitanje je možemo li određenim tehnikama poboljšati naše samopouzdanje i promijeniti misaoni proces u nama, a time utjecati na brojne aspekte našeg života, bilo fizičkog i psihičkog zdravlja, socijalne povezanosti, akademske i životne uspjehe i brojne druge. Na ta pitanja odgovorit će nam studenti studija Psihologije, Filozofskog fakulteta u Rijeci koji djeluju preko studentske udruge Psirius koja je dugogodišnji suradnik Tjedna mozga Rijeka.
15:00-17:00	Gradska vijećnica (Korzo 16)	Što: Tribina- „Jesu li svi tumori mozga opasni i koje sve tehnologije koristimo u modernoj neurokirurgiji?“
		1. Što su tumori mozga? 2. Kirurško liječenje tumora mozga 3. Moderne tehnologije u neurokirurgiji
		Tko: <ul style="list-style-type: none"> 1. prof.dr.sc. Darko Ledić, dr.med. 2. Barbara Kolbah, dr.med. 3. Dr. sc. Mirza Pojskić dr. med.- Universitätsklinikum Giessen und Marburg, Njemačka, Zoom
Opis: Do danas smo se zasigurno susreli s riječju tumor kao jednim od vodećih uzroka smrti u svijetu. Kroz ovo predavanje поблиže ćemo se upoznati s tumorima		

		mozga i vidjeti znači li dijagnoza tumora mozga ujedno i vrlo loš ishod, odnosno jesu li svi tumori mozga tako opasni te kako ih prepoznati? Cilj je podizanje svijesti i educiranje javnosti o samoj bolesti kao i usmjeravanje pozornosti na osobe koje se bore s ovom bolešću te njihove obitelji. Jedna od opcija liječenja može biti i kirurško uklanjanje tumora, koje jest vrlo često indicirano, ali zašto je uklanjanje tumora na mozgu ponekad vrlo zahtjevno i osjetljivo za neurokirurga. No, upravo u takvim situacijama neurokirurzima pomažu brojne tehnologije. Po tome je neurokirurgija različita od ostatka moderne medicine, jer za modernu neurokiruršku praksu potrebne su brojne vrlo napredne i skupe tehnologije i uređaji kako bi kvaliteta skrbi bila na najvišem nivou. O brojnim modernim tehnologijama u neurokirurgiji saznat ćemo više od dr. Pojskića koji će nam se javiti iz velikog neurokirurškog centra u Njemačkoj koji je opremljen na najvećem mogućem standardu zapadne medicine.
Petak 17.3.		
11:30	OŠ Ivan Mažuranić, Novi Vindoloski	Što: Radionica- „ Self-koncept “
		Tko: Andrea Pavat-Bačić, psih., Borka Ogrizović, psih.
		Opis: Borka Ogrizović je psiholog i profesorica koja je diplomirala na Pedagoškom fakultetu u Rijeci. Djeca i mladi i danas su u njenom fokusu profesionalnog angažmana. Borka je pohađala brojne edukacije NLP-a, kognitivno-bihevioralne terapijom pri Hubikotu, Mindfulness edukacije, edukacije za rad s ADHD-om, djecom iz područja Spektra kao i edukacije za rad s potencijalno darovitom djecom. Self-concept ili slika o sebi tema je koju će nam upravo ona predstaviti i pokazati kako je moguće pronaći smjernice i odrediti karakteristike svake osobe koja je uvijek tu. Psiholozi dio svojih napora posvećuju otkrivanju onoga što definira samopoimanje ljudi. To se može koristiti za liječenje problema u kliničkoj psihologiji, ali i za utvrđivanje profila stanovništva ili potrošača.
15:00-17:00	Gradska vijećnica (Korzo 16)	Što: Tribina - „ Život s MS-om (multiplom sklerozom) “
		1. Što je MS i kako rano prepoznati tu bolest? 2. MS kroz oči pacijenta 3. Liječenje i rehabilitacija MS
		Tko: 1. doc. dr. sc. David Bonifačić, dr. med 2. Iskustvo jednog pacijenta 3. doc.dr.sc. David Bonifačić, dr.med, doc. dr. sc. Viviana Avancini-Dobrović, dr.med.
		Opis: MS je veliki javnozdravstveni problem koji danas pogađa osobe najčešće mlađe životne dobi, a upravo to rano pojavljivanje je krucijalno u problematici ove bolesti. Teško je vidjeti bolesne osobe, no to je posebno izraženo ako se radi o mladim osobama koje bi trebale biti u vrhuncu svoje životne energije, a u isto vrijeme moraju se boriti s ovom bolesti. Ova bolest zasluženno nosi naziv kao „Bolest s tisuću lica“ jer se može manifestirati brojnim simptomima koji se mogu razlikovati od pacijenta do pacijenta. No, o svemu tome poslušajte više od docenta Bonifačića s Katedre za neurologiju koji će vas upoznat sa samim uzrokom ove bolesti, rizičnim čimbenicima te kako prepoznati prve znakove ove bolesti koji su alarm da se javite Vašem liječniku. MS će biti prikazana i iz očiju samog pacijenta koji se bori s ovom bolešću, kroz koje sve prepreke nailazi u svom svakodnevnom životu i kako se nositi s tom bolešću. I za kraj, objasnit ćemo da tretman i liječenje za ovu bolest postoje, a o tome će nam reći doc. Bonifačić te docentica Avancini-Dobrović s Katedre za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu koja

		će objasniti ukratko na koje sve načine možemo pomoći oboljelima od MS-a u sklopu fizikalne rehabilitacije.
18:00-19:00	Pub Bačva (Dolac 8)	Što: Interaktivno predavanje- „ Hrani li alkohol mozak i ponešto o tom velikom problemu alkoholizma “ u suradnji s SciCafe Rijeka 1. Kako hranim mozak 2. Pogled iz ordinacije
		Tko: 1. doc.dr.sc. Stribor Marković 2. Dinko Štajduhar, dr.med.- Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar
		Opis: 1. Doc. dr. sc. Stribor Marković je diplomirao, a nakon poslijediplomskog studija i doktorirao na Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu u Zagrebu. Znanošću se profesionalno bavi od 1996. godine na područjima molekularne i stanične biologije i farmakologije. Radio je u farmaceutskim kompanijama, autor više znanstvenih radova i patenata, a od 2022. godine i profesor na Odjelu za biotehnologiju. Docent Stribor Marković jedan je od najpoznatijih i najcjenjenijih znanstvenika u području fitoterapije i aromaterapija, autor nekoliko knjiga o navedenim temama, brojnih predivnih tekstova i priča iz botanike te veliki zagovornik znanstveno potvrđene fitoterapije. A svoje predavanje opisao je ovako: Bertolt Brecht nije bio ciničan kad je rekao da prvo dolazi žderanje, pa moral. Mozak je rastrošan organ i njegov rad skupo plaćamo. Što „jede“ naš mozak, koju hranu i nutrijente voli i troši više od drugih organa? Mozak zna biti i sebičan organ pa u je vrijeme oskudice stvorio sustav da njegovo veličanstvo bude uvijek sito, pa katkad i na uštrb drugih organa. Dođite na predavanje da zajedno uronimo u kuhinju ljudskog mozga. 2. Problem alkoholizma globalni je javnozdravstveni problem, a nažalost jako izražen u hrvatskom društvu. Ovaj problem je duboko ukorijenjen u našoj kulturi i društvu te se s konzumacijom kreće već u osnovnoj školi. Uz mnogostruke posljedice na naš organizam, bilo fizičke ili one psihičke, trebamo raditi na prevenciji štetne konzumacije alkohola. No, o ovoj temi koja će se nadovezati na prethodno predavanje govorit će vrlo zanimljivi psihijatar doktor Štajduhar koji će možda objasniti stvari iz druge perspektive, a uz to govoriti i o problemu vikend cuganja, ukorijenjenosti ovog problema u našem društvu te gdje je granica onog „normalnog“ i onog štetnog konzumiranja alkohola.
20:30	Botel Marina (Riva)	Što: Filmska večer - „ Still Alice (Zauvijek Alice) “
		Tko: Studenti medicinskog fakulteta u Rijeci
		Opis: Dođite i provedite zajedničku večer u ugodnom ambijentu Botela Marina, gledajući s nama film Still Alice. Ovaj film prikazuje profesoricu lingvistike na Sveučilištu Columbia koja u jednom trenutku počne zaboravljati riječi. Alice živi u sretnom braku s troje odrasle djece, no njen život se drastično mijenja kada joj otkriju ranu fazu Alzheimerove bolesti čime se njen život iz temelja promijeni. Ovaj Oscarom nagrađivani film pokazuje teške izazove s kojima se suočavaju oboljeli od Alzheimerove bolesti, a time podiže i svijest građana o toj bolesti. Više od ovoga vam nećemo otkrivati, već vas pozivamo da dođete s nama uživati u ovom prekrasnom filmu.
Subota 18.3.		
9:00	Korzo	Što: Šećite „Kor(z)om mozga“ -Akcija mjerenja tlaka i šećera, radionica „Bolnica za medvjediće“, zdravi doručak uz tehničare nutricioniste iz Medicinske škole u Rijeci

		<p>Tko: studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci Učenici srednje Medicinske škole Rijeka</p> <p>Opis: Studenti Medicinskog fakulteta mjerit će tlak i šećer prolaznicima. “Bolnica za medvjediće” sa djecom će kroz igru testirati i potaknuti razvitak osjećaja za prostor. Također, tehničari nutricionisti iz Medicinske škole u Rijeci pripremit će “zdravi doručak” kojeg će se moći degustirati na temu ketogene prehrane.</p>
11:30-12:30	Studentski Kampus Trsat- Akvarij (Ul. Radmile Matejlić)	<p>Što: Radionica- „Anksioznost i stres kod studenata-kako se nositi?“</p> <p>Tko: OPEN MIND, savjetovalište, vl. Borka Ogrizović, prof.psih.</p> <p>Opis: Anksioznost i stres u moderno doba su nažalost postali obvezni termini uz trenutni tempo svakodnevnog života, a posebno ako govorimo o studentskoj populaciji koja je zbog silnih akademskih obveza posebno pod utjecajem tih negativnih osjećaja. Usredotočena svjesnost – Mindfulness pomaže osobama unaprijediti sposobnost usmjeravanja pažnje, koncentracije, samoregulacije emocija i ponašanja, unaprjeđuje socijalne vještine, povećava razinu optimizma, kapacitet pamćenja i kognitivnu fleksibilnost. Postoje stvari koje mogu učiniti da ostanu mirni, bez obzira na to koliko život postao stresan. Sve što trebaju učiniti je stati, disati, biti pažljiv i svjestan - biti u sadašnjem trenutku. Radionica u trajanju od 45 minuta namijenjena je svim studentima, a tijekom radionice studenti će usvojiti osnovne pojmove Mindfulnessa te iskustvenim učenjem kroz meditacije pregleda tijela i slušanja zvukova vježbati usredotočenost. Za ovu radionicu potrebne su prijave jer je maksimalan broj studenata na radionici 30, a prijave vršite putem ovog obrasca: https://forms.gle/HaBWydA6ErJo6EPMA</p>
17:30	Pub Bačva (Dolac 8)	<p>Što: Pub kviz posvećen Tjednu mozga</p> <p>Tko: Kviz organiziraju doc.dr.sc. Ljerka Karleuša, izv.prof.dr.sc. Kristina Pilipović, dr.med., Leo Kovač, dr.med.</p> <p>Opis: Ovogodišnji Pub kviz organiziraju asistenti s Medicinskog fakulteta u Rijeci koji su dobro poznati u kvizaškim ligama i krugovima grada Rijeke, a sam kviz sastojat će se od općeg dijela i dijela povezanog s medicinskom strukom. Za prva 3 mjesta osigurali smo nagrade, a za Pub kviz potrebne su prijave putem ovog linka: https://forms.gle/tHS1219zBLgRT7J86 Broj ekipa ograničen je na 15-20 ekipa po 4 člana unutar svakog tima.</p>
Nedjelja 19.3.		
10:00		<p>Što: „Trenirajmo mozak“ - šetnja do Opatije</p> <p>Tko: studenti Medicinskog fakulteta u Rijeci /članovi Organizacijskog odbora Tjedna mozga Rijeka</p> <p>Opis: Fizička aktivnost jedna je od glavnih stavki promocije zdravog načina života i prevencije bolesti kao što je cerebrovaskularni infarkt, u narodu poznatije kao moždani udar. Pozivamo vas na šetnju s nama. Šetnju organiziramo u suradnji s UniSport Ri. Pješaćenje traje oko 2,5h, te se kreće iz Rijeke, uz obalu do Opatije gdje možete ostaniti i uživati u kavi ili se vratiti istom rutom do Rijeke</p>



SPECIJALNA BOLNICA
MEDICO
RIJEKA • PULA

