



## **PROGRAM RADA I FINANCIJSKI PLAN ZAGREBAČKOG DIJABETIČKOG DRUŠTVA ZA 2018. godinu**

Prema Zakonu o financijskom poslovanju i računovodstvu neprofitnih organizacija (NN 121/2014, NN 119/2015)

## 1. PROGRAM RADA ZA 2018. g.

Planirani osnovni projekti Zagrebačkog dijabetičkog društva u 2018.godini:

### 1. **nastavak Obiteljskog savjetovališta za oboljele od dijabetesa tipa 1 i tipa 2 te njihove obitelji** - kontinuirano od siječnja do prosinca uz pauzu u srpnju i kolovozu

U okviru Zagrebačkog dijabetičkog društva, savjetovalište je zamišljeno kao niz aktivnosti u okviru kojih bi svi zainteresirani mogli dobiti odgovarajuću edukaciju – o načinima samokontrole, pravilnoj prehrani, odgovarajućim sportsko – rekreativnim aktivnostima, sudjelovati u motivacijskim radionicama, izmijeniti iskustva s ostalim dijabetičarima i informirati se kod stručnjaka o problemima koji su specifični samo za njih.

Ciljane skupine korisnika su osobe oboljele od dijabetesa i članovi njihovih obitelji, bez obzira na tip dijabetesa i životnu dob. Posebna pozornost posvetit će se novo dijagnosticiranim oboljelima, kojima je neophodna psihosocijalna podrška radi što lakšeg prihvaćanja dijagnoze, promjene životnih navika (npr. prehrana, prestanak pušenja i slično). Očekivani rezultati navedenih aktivnosti doveli bi do bolje motiviranosti za dobru regulaciju dijabetesa, samo osnaživanja oboljelih, aktivnijeg uključivanja članova obitelji oboljelih u proces prihvaćanja dijagnoze i svakodnevice života s dijabetesom, te u konačnici, rezultirale bi produljivanjem perioda u kojem je osoba odoljela od dijabetesa još uvijek uvjetno zdrava i radno sposobna.

U sklopu Savjetovališta surađivati ćemo sa stručnim medicinskim osobljem klinika Vuk Vrhovac, KB Sveti Duh, KBC Rebro, Sestara Milosrdnica, KB Dubrava te umirovljenim doktorima i medicinskim sestrama.

Neke od regularnih aktivnosti koje planiramo provoditi kroz projekt Savjetovališta, te nadogradnja novim aktivnostima:

- a) medicinska predavanja 1.ponedjeljak u mjesecu
- b) predavanja te razmjena iskustava članova četvrtkom
- c) individualno savjetovalište s doktorom, medicinskom sestrom i/ili nutricionistom
- d) rekreativno vježbanje ponedjeljkom (u Ilici) te utorkom (Klub Dubrava)
- e) radionica trudnoća i dijabetes
- f) suradnja sa Savezom slijepih kroz radionice kuhanja
- g) suradnja ZDD-a sa fitness centrom koji će omogućiti našim članovima tjelovježbu uz stručni nadzor

### 2. **časopis ZADI** ( 4 broja u godini)

Bilten ZADI (Zagrebački dijabetičar) informira svoje članove o radu Društva, novostima u liječenju te daje korisne savjete vezane uz poboljšanje zdravlja, pravilnu prehranu i tjelovježbu. Kroz članke iznosimo iskustva dugogodišnjih dijabetičara te na taj način nastojimo ohrabriti novootkrivene članove i njihove obitelji. Bilten izlazi četiri puta godišnje, a šalje se besplatno na adrese članova Društva, domova zdravlja, bolničkih centara i suradnika Društva.

### 3. **Obiteljski kamp "Dijabetes bez granica i predrasuda"** -listopad 2018.

I u 2018. godini planiramo nastavak Obiteljskog kampa, 4. po redu. Uz iznimne uspjehe prethodna tri Kampa, javlja se i daljnja potreba za osnaživanjem novootkrivenih obitelji kao i onih postojećih. Kroz Kamp ćemo novootkrivene obitelji te one koje se nisu pomirile s činjenicom dijabetesa, nastojati psihološki osnažiti, edukativno obogatiti, sportski nadahnuti kroz primjere mladih, uspješnih osoba s dijabetesom koje su ostvarile značajne sportske rezultate u raznim disciplinama. Također, kroz Kamp ćemo im nastojati pružiti maksimalnu podršku od drugih obitelji te međusobno zajedništvo.

### 4. **Obilježavanje Svjetskog dana šećerne bolesti 2018.** - kroz cijeli mjesec studeni

Svake godine nizom manifestacija i akcija, ZDD obilježava 14.11. Kroz aktivnosti se javnost nastoji upozoriti na opasnost od neotkrivene i neregulirane šećerne bolesti. Važno je omogućiti što većem broju građana da provjere svoj šećer u krvi, a oboljelima približiti i dati nove informacije i spoznaje o mogućnostima liječenja i važnosti poznavanja vlastite bolesti. Kroz cijeli 11. mjesec organiziraju se slijedeća događanja:

- dan otvorenih vrata Društva,
- javna mjerenja šećera u krvi, kolesterola, tlaka, BMI – a zainteresiranim građanima uz savjetovanište o zdravlju koje vodi stručno medicinsko osoblje,
- izložba proizvoda namijenjenih dijabetičarima,
- edukativna predavanja i radionice o prevenciji, liječenju i svakodnevnom životu sa šećernom bolešću za osobe s dijabetesom tip I i II,
- organizirane šetnje i tjelovježbe s osvrtom na važnost fizičke aktivnosti.

### 5. **Psihološka predavanja i individualna psihološka savjetovaništa** - kontinuirano kroz 2018.

U 2018. nastaviti ćemo s nizom psiholoških predavanja, koja će se održavati jedanput mjesečno pod vodstvom stručnjaka psihologa (izuzev siječnja, lipnja, srpnja i kolovoza).

### 6. **Planinarenje** - lipanj 2018.

Klub mladih planira ponovno pokrenuti niz malih planinarskih susreta koji će kulminirati Vikend planinarskom edukativnom radionicom na Velebitu. Kao specijalne goste Vikenda na Velebitu, planiramo pozvati proslavljenog hrvatskog alpinistu, Stipu Božića s ekspedicijom "Vlaji na Himalaji". Vikend radionicu planiramo održati krajem lipnja 2018.

Cilj ovog projekta je potaknuti mlade osobe s dijabetesom na aktivan život. U razdoblju fakultetskog obrazovanja te izazova na radnom mjestu, nerijetko se događa da mlada osoba propušta ili ne uspijeva uz svoje obveze ukomponirati dio dana koji će posvetiti svom zdravlju. Planinarenjem upravo želimo potaknuti, odnosno motivirati mlade osobe s dijabetesom na što češći aktivni boravak na otvorenom za što bolje psiho-fizičko zdravlje te naravno, stabilne i zadovoljavajuće glikemije.

Projekt ćemo provoditi uz stručno vodstvo planinara te medicinskih djelatnika SK Vuk Vrhovac.

#### **7. Projekt "Zdrava i slatka radionica kuhanja s Typeoneprincess" - veljača 2018.**

U moru informacija na internetu, časopisima pa čak i u stručnoj literaturi, nailazimo na mnoštvo kontradiktornih informacija o pravilnoj prehrani za osobe s dijabetesom. Učimo da je u redu konzumirati namirnice s drastično smanjenim udjelom masnoće, te da zamijenimo običan kruh s tzv. dijabetičkim kruhom, da umjesto jabuke pojedemo mandarinu, da je prirodno cijeđen sok od naranče iznimno zdrav, unatoč brojnosti ugljikohidrata kojima obiluje.

Zdrava i slatka radionica namijenjena je upravo demistifikaciji gore navedenih nelogičnosti. Temelj zdrave prehrane je primjereni unos te brojanje ugljikohidrata. Ne bilo kojih ugljikohidrata.

Kroz ovu će nas radionicu voditi majka djevojčice oboljele od dijabetesa, urednica portala Typeoneprincess. Kroz edukativnu i interaktivnu radionicu kuhanja, prisutnima će se pokazati kako napraviti zdravi kruh, kolač te ostale delicije, a da pritom šećer ostane pod kontrolom.

#### **8. Radionica "Poroci i dijabetes" - travanj 2018.**

Ulazak u teenagersko životno razdoblje jednako je uzbudljivo, ali i puno prepreka. Polako koračamo u svijet odraslih koji diktira svoja pravila. Nerijetko želimo ispasti najpametniji, prihvaćeni od svih, duhoviti, cool... Također, u ovom razdoblju dolazi do istraživanja mnogih "zabranjenih" stvari. Uz dijabetes, ovo životno razdoblje predstavlja izazov kojemu je potrebno posvetiti posebnu pažnju.

Projekt "Dijabetes i poroci" namijenjen je teenagerima i mladim osobama oboljelim od dijabetesa. U grupama ćemo prolaziti kroz razne teme, dijabetes i alkohol, cigarete, kontracepcija, proteini i steroidi, inzulinska rezistencija...te mnoga druga pitanja koje mlade osobe s dijabetesom svakodnevno propitkuju. Cijelu tematiku moderirati će mladi volonteri uz stručno vodstvo medicinskog osoblja.

#### **9. Radionica "Zaposlenje i dijabetes"**

## **10. Suradnja - Edukativne radionice u suradnji sa Savezom slijepih "Edukacija i potpora slijepim i slabovidnim osobama s dijabetesom"**

*- u dogovoru sa Savezom slijepih*

Nažalost, svjedoci smo brojnih komplikacija koje se događaju upravo zbog nepravilne samokontrole dijabetesa. Sljepoća je jedna od njih. Ovo stanje dodatno otežava kvalitetu života samog pacijenta, te povlači za sobom dodatne reperkusije. U Hrvatskoj je oko 500 slijepih osoba s dijabetesom.

Budući se radi o posebnoj populaciji koja unatoč sljepilu, mora paziti i što bolje kontrolirati svoj šećer, u suradnji sa Savezom slijepih želimo oformiti edukativne radionice (učenja o dijabetesu, radionice kuhanja, psihološke radionice, razgovori s nutricionistima) koje će biti namijenjene posebno njima.

## **11. Edukativni centar ZDD-a** - kontinuirano kroz godinu

Edukativnim Centrom ZDD-a želimo našim članovima omogućiti dostupnost prema diabetologima, nutricionistima, psiholozima, ostalim medicinskim osobljem te volonterima za pitanja vezana uz svakodnevni život s dijabetesom. Budući da kod svojih liječnika opće medicine (LOM) te diabetologa često ne uspijevaju dobiti svo potrebno vrijeme za kompletnu edukaciju, Edukativnim centrom želimo im omogućiti kvalitetnu interakciju sa stručnim osobljem, odgovore na pitanja s kojima se trenutno bore u svakodnevnoj samokontroli dijabetesa te u konačnici zdrav život bez komplikacija.

## **12. Božićni party** - prosinac 2018.

Klub roditelja i djece ZDD-a će i u 2018. godini obilježiti blagdane, kroz ugodno druženje, zabavne aktivnosti za djecu. Pobrinuti će se druženje ima i plemeniti karakter. Donacijskim prilozima će prikupljati novac za obitelji koje su lošijeg imovinskog stanja.

## **13. Planinarenje obitelji** - kontinuirano kroz godinu

Projekt poticanja djece i njihovih obitelji na fizičku aktivnost u prirodi te kvalitetno provedeno zajedničko vrijeme. Druženje djece i roditelja, razmjena iskustava, planinarski obrok i desert.

## **14. Edukativne radionice za radne osobe s dijabetesom Tipa 2** - kontinuirano kroz godinu

Neki od naših članova, radne su osobe koje su u svojim 40-ima, 50-ima otkrili da boluju od dijabetesa tipa 2. Kao i svima, u životnom stilu im se događa potpuni preokret. Često se izgube u moru informacija, a posjeti diabetologima su im nedovoljni za kompletnu edukaciju življenja s dijabetesom. Također, nerijetko se događa da zanemaruju svoje zdravlje upravo zbog stresnog posla te borbe za vlastito radno mjesto, stoga dijabetes odgađaju za neko drugo vrijeme. U isto to vrijeme na liječenje komplikacija odlazi enormno visokih 85,7% troškova iz našeg zdravstvenog sustava.

Edukativnim radionicama s diabetologima, nutricionistima i psiholozima, želimo upravo ovoj dobnoj skupini pružiti kvalitetne odgovore i primjere kako uz svakodnevnu rutinu posla i obitelji, što je bolje ukomponirati i dijabetes.

### 15. Edukacijski centar za FGMS/CGMS kontinuirano mjerenje - druga polovica 2018. godine

Budući u Hrvatskoj postoji već mnogo korisnika ove moderne tehnologije, očekuje se da će u 2018. godini, službenim dolaskom kontinuiranog mjerenja na naše tržište, porasti potreba za dodatnom edukacijom korisnika. Naši iskusni volonteri već su uvelike upoznati te svakodnevno rukuju s ovom vrstom tehnologije, te su spremni zajedno uz medicinsko osoblje s korisnicima proći kroz kompletnu edukaciju rukovanja i korištenja spomenute tehnologije.

### 16. UNIGLUKO sustav u suradnji s Fakultetom elektrotehnike i računarstva (FER)

Predsjedništvo će na svojim sjednicama razmatrati i sve one projekte koji će biti predloženi uz već postojeće, te će ih prihvaćati sukladno Statutu, odnosno prema kvaliteti samog projekta za sveukupnu zajednicu te prema stanju financija na računu Društva.

#### 2. FINANCIJSKI PLAN ZA 2018. g.

- a. Plan prihoda i rashoda
- b. Plan zaduživanja i otplata
- c. Obrazloženje financijskog plana

#### a. Plan prihoda i rashoda: Zagrebačko dijabetičko društvo

b.

#### FINANCIJSKI PLAN ZA 2018. g.

Konto skupine	Opis	UKUPNO kn	
		IZVRŠENJE 2017.	PLAN 2018.
<b>3</b>	<b>PRIHODI</b>		
31	Prihod od prodaje usluga ZADI 4 puta godišnje + web	167.848,00	170.000,00

32	Prihodi od članarina	35.970,00	40.000,00
33	Prihodi po posebnim propisima		
34	Prihodi od imovine	9,85	10,00
35	Prihodi od donacija prema projektima	94.250,00	662.000,00
36	Osnovni prihodi	1.500,00	1.500,00
37	Prihodi od povezanih neprofitnih organizacija		
<b>4</b>	<b>RASHODI</b>		
41	Rashodi za radnike	154.150,00	154.150,00
42	Materijalni troškovi	240.004,84	240.000,00
42a	troškovi za financiranje projekata		
43	Rashodi amortizacije	318,28	300,00
44	Financijski rashodi	2.107,74	2.000,00
45	Donacije		
46	Ostali rashodi		
47	Rashodi vezani uz finan. povezanih neprofitnih organizacija		
	<b>UKUPNO PRIHODI:</b>	<b>299.577,85</b>	<b>873.510,00</b>
	<b>UKUPNO RASHODI:</b>	<b>396.580,86</b>	<b>396.450,00</b>

PROJEKTI		IZVRŠENJE U 2017.	plan za 2018.
1)	Obiteljsko savjetovalište za dijabetes	30.000,00	100.000,00
2)	EDUKATIVNI CENTAR ZDD (NOVO)		150.000,00

3)	Časopis ZADI	131.000,00	130.000,00
4)	web portal	6.000,00	15.000,00
5)	tip 2 info portal	0	8.000,00
6)	Obiteljski kamp "Dijabetes bez granica i predrasuda"	62.800,00 <i>(52.363,00 kn uplaćeno u 2016. godini za Kamp u 2017.)</i>	140.000,00
7)	edukativni izleti "tip 2"	4.000,00	5.000,00
8)	Svjetski dan šećerne bolesti	5.500,00	30.000,00
9)	Psihološka predavanja i individualna psih. savjetovališta	7.000,00	7.000,00
10)	Edukativne radionice za slijepo osobe s dijabetesom - u suradnji sa Savezom slijepih - NOVO		10.000,00
11)	Zdrava I slatka radionica kuhanja s Typeoneprincess (NOVO)		10.000,00
12)	Radionica "Poroci i dijabetes"		8.000,00
13)	Radionica "Zaposlenje i dijabetes" (NOVO)		6.000,00
14)	Planinarenje Kluba mladih (NOVO)		30.000,00
15)	Planinarenje obitelji		2.500,00
16)	Edukativne radionice za radne osobe s dijabetesom tipa 2 (NOVO)		7.000,00
17)	Božićni obiteljski party		3.500,00
	<b>UKUPNO PROJEKTI:</b>	<b>246.300,00</b>	<b>662.000,00</b>

### c. Plan zaduživana i otplata

- nije planirano zaduženje u 2018. godini



#### **d. Obrazloženje financijskog plana**

Obrazloženjem financijskog plana pojašnjavaju se planirane stavke i načinom ostvarenja prihoda i rashoda.

Rebalans financijskog plana uslijed mogućih promjena vanjskih i vlastitih uvjeta poslovanja prema novom Zakonu o financijskom poslovanju udruga, na prijedlog Nadzornog odbora, donosi skupština ZDD-a. Sljedeća redovna skupština Društva planira se održati kao i proteklih godina do mjeseca lipnja.

Nadzorni odbor obavlja zakonsku obvezu koja je novim Zakonom definirana kao: kontroling poslovanja koji se provodi iza svakog tromjesečnog izvještavanja koje se dostavlja FINA-i.

#### **ZAKLJUČNO:**

Plan rada i financijski plan ZDD-a kao i kod svake neprofitne organizacije, idejni je prijedlog koji se nastoji što objektivnije realizirati.

Rebalans plana aktivnosti i financijskog plana, ukoliko to bude potrebno, može se provesti na sljedećoj skupštini Društva u 2018.g., ili ukoliko se radi o manjim izmjenama te dopunama, na sljedećim sastancima Predsjedništva ZDD-a.

Zbog svega navedenog molimo da članovi Predsjedništva potvrde prijedlog Plana rada i financijskog plana ZDD-a za 2018.g.

Podsjećamo da je Skupština Zagrebačkog dijabetičkog društva zbog jednostavnosti daljnjeg planiranja, ovlastila Predsjedništvo Zagrebačkog dijabetičkog društva 22.12.2016., na redovnoj godišnjoj skupštini, da donosi financijski plan i plan rada za iduće godine do 31.12. u tekućoj godini.

Predsjednica Zagrebačkog dijabetičkog društva  
prim.mr.sc. Manja Prašek, dr.med.

---