

SVE O ŠEĆERNOJ BOLESTI - ZNANJEM DO ZDRAVLJA

INFORMATIVNA PUBLIKACIJA
NAČINI PRAĆENJA PROMJENA
ZDRAVSTVENOG STANJA



Projekt je sufinansirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Instituta perspektiva ekonomije Mediterana.

AUTORI

- prof. dr. sc. KATARINA VUKOJEVIĆ, dr. med.
- izv. prof. dr. sc. NATALIJA FILIPOVIĆ
- doc. dr. sc. SANDRA KOSTIĆ
- doc. dr. sc. LJUBO ZNAOR

ZA IZDAVAČA

- Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

UREDNICI

- prim. dr. sc. ŽELJKA KARIN dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
- MAJDA GOTOVAC, dr. med., spec. epidemiologije, voditeljica Odjela za epidemiologiju i prevenciju bolesti srca i krvnih žila Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

RECENZENT

- izv. prof. dr. sc. INGRID TRIPKOVIĆ, dr. med., spec. epidemiologije, voditeljica Službe za epidemiologiju i prevenciju nezaraznih bolesti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Informativna publikacija „Načini praćenja promjena u zdravstvenom stanju“ razvijena je u sklopu projekta „Sve o šećernoj bolesti - znanjem do zdravlja“. Projekt je usmjeren na promicanje zdravih navika te povećanje znanja i svijesti djece, roditelja, nastavnika i odgajatelja o važnosti prevencije šećerne bolesti putem organiziranih edukativnih radionica i izrađenih edukativno informativnih materijala. Ova informativna publikacija sadrži osnovne informacije o šećernoj bolesti, odgovore na ključna i česta pitanja o znakovima i simptomima ove bolesti; osnovne informacije o hipoglikemiji; savjete za smanjenje mogućnosti razvoja šećerne bolesti i njezinih komplikacija te savjete za praćenja promjena u zdravstvenom stanju.





ŠEĆERNA BOLEST: ŠTO JE TO?

Šećerna bolest kronična je bolest u kojoj su razine glukoze - šećera kojim se tijelo koristi za energiju - u krvi povišene. Šećerna bolest dijeli se na tip 1 i na tip 2.

Šećerna bolest tipa 1 obično započinje u djetinjstvu, adolescenciji ili ranoj odrasloj dobi, ali može započeti i kasnije u odraslom životu. Svima je potrebna energija glukoze, no isto tako i hormon zvan inzulin, koji održava normalnu razinu glukoze u krvi. Osoba koja ima šećernu bolest tipa 1 inzulin stvara vrlo malo ili nikako. Zbog toga što može biti kontrolirana uzimanjem inzulina, ova vrsta šećerne bolesti nekad se nazivala dijabetesom ovisnim o inzulinu. Uzimanje inzulina, zdrava prehrana i tjelesna aktivnost može pomoći osobama sa šećernom bolesti tipa 1 živjeti dugo i zdravo. Obično je šećerna bolest tipa 1 autoimuna bolest - što znači da stanice imunskog sustava, koji se inače bori protiv mikroorganizama, greškom napadaju vlastite stanice. U šećernoj bolesti tipa 1, imunski sustav napada stanice koje stvaraju inzulin. Nije u potpunosti poznato zbog čega dolazi do navedenog, no mogući uzroci uključuju viruse, genetske predispozicije ili kombinaciju čimbenika. Osobe vrlo rijetko obolijevaju od šećerne bolesti tipa 1 a da ista nije izazvana autoimunskim mehanizmom.

Šećerna bolest tipa 2 je kronično stanje koje utječe na način na koji tijelo metabolizira glukozu. Naime, dolazi do neosjetljivosti stanica na učinke inzulina ili se ne proizvodi dovoljno inzulina za održavanje normalne razine glukoze. Šećerna bolest tipa 2 nekad je bila poznata kao šećerna bolest kod odraslih, ali danas je sve prisutnije i kod djece, vjerojatno zbog porasta učestalosti dječje pretilosti. Ne postoji lijek za šećernu bolest tipa 2, ali gubitak kilograma, pravilna prehrana i vježbanje mogu je pomoći kontrolirati. Ako pravilna prehrana i vježbanje nisu dovoljni za dobro kontroliranje šećera u krvi, možda će biti potrebno uzimati lijekove za šećernu bolest ili inzulinsko liječenje.

Koji su simptomi šećerne bolesti tipa 1?

Ako Vi ili Vaše dijete razvijete šećernu bolest tipa 1, simptomi će vjerojatno početi vrlo iznenadno, tijekom nekoliko dana ili tjedana. Oni mogu uključivati:

- češće mokrenje
- osjećaj žeđi
- osjećaj umora ili slabosti
- zamagljen vid
- neobjašnjiv gubitak tjelesne težine.

Ako Vi ili Vaše dijete imate bilo koji od navedenih simptoma, važno je posjetiti liječnika. Liječnik će potom testirati razinu glukoze u krvi.

Koji su simptomi šećerne bolesti tipa 2?

Znakovi i simptomi šećerne bolesti tipa 2 često se razvijaju polako. Zapravo, šećernu bolest tipa 2 možete imati godinama i ne biti je uopće svjesni. Potrebno je uočiti sljedeće simptome i znakove:

- povećana žeđ
- učestalo mokrenje
- povećan apetit
- neobjašnjivi gubitak tjelesne težine
- umor
- zamagljen vid
- sporo zacjeljivanje rana
- svrbež kože
- česte infekcije
- područja zatamnjene kože, obično pod pazuhom i na vratu.



Zašto oboljeli od šećerne bolesti jače žeđaju i učestalo mokre?

Povećana žeđ uz povećano uzimanje tekućine i učestalo mokrenje najčešći su simptomi šećerne bolesti. U bubrezima zdravih osoba normalno se apsorpcijom iz nastajuće mokraće sprječava gubitak šećera mokraćom. Kod oboljelih od šećerne bolesti, zbog velike količine šećera u krvi, bubrezi ne mogu apsorbirati sav višak šećera koji potom završava u konačnoj mokraći. S obzirom na to da šećer (slično kuhinjskoj soli) na sebe privlači tekućinu, mokraćom se izlučuje i više tekućine iz organizma. Posljedica je učestalo mokrenje i gubitak tekućine iz tkiva (dehidracija). Dehidracija stanica potiče osjećaj žeđi. Osjećaj žeđi tjera nas na to da uzimamo više tekućine, što dovodi do još češćeg mokrenja.

Zašto oboljeli od šećerne bolesti osjećaju povećanu glad i neobjašnjivo gube na težini?

Inzulin je hormon čija je najvažnija uloga omogućavanje šećeru (glukozi) ulazak u stanice našega tijela. Ako se u tijelu ne proizvodi dovoljno inzulina ili na njega stanice ne mogu reagirati na uobičajen način, glukoza iz krvi ne može ući u stanice kako bi se iskoristila za dobivanje energije. Navedeno uzrokuje povećanu glad, koja ne nestaje ni nakon jela. Budući da se tijelo tada ne može koristiti glukozom kao izvorom energije, počinje sagorijevati masti i proteine iz mišića, što uzrokuje gubitak težine. Glukoza iz krvi pojačano se gubi mokrenjem, što još dodatno povećava gubitak energije.

Zašto oboljeli od šećerne bolesti osjećaju stalni umor?

Ako stanice našega tijela, a posebice moždane stanice, ne mogu upotrebljavati glukozu iz krvi za dobivanje energije, javlja se osjećaj stalne iscrpljenosti i pospanosti. Dehidracija stanica uzrokovana učestalim mokrenjem pojačava osjećaj umora.

Zašto se u oboljelih od šećerne bolesti javlja zamagljenje vida?

Povišena razina šećera u krvi može negativno utjecati na svaki dio organizma, uključujući i oči. Povremeno zamagljenje vida često je prvi znak šećerne bolesti. Vid se zamagli jer dolazi do otoka očne leće, a nakon što se stabilizira razina šećera u krvi najčešće nastupi oporavak vida. Ako su razine glukoze u krvi visoke tijekom dužega vremenskog razdoblja, tad dolazi do oštećenja malih krvnih žila u oku, što kao posljedicu ima nedovoljnu prehranu dijelova oka važnih za osjet vida. Kao rezultat nastaju promjene u obliku trajnog zamagljenja vida. Ove promjene u oku, ako se prepoznaju i liječe na vrijeme, obično su reverzibilne, a vid se oporavlja ako se razina šećera u krvi stabilizira liječenjem. Međutim, ako se šećerna bolest ne liječi, one mogu uznapredovati i dovesti do nastanka sljepoće.

Zašto se u oboljelih od šećerne bolesti javljaju promjene na koži i sporo zacjeljivanje rana?

Visoka razina šećera u krvi oštećuje krvne žile, što dovodi do slabe cirkulacije krvi koja otežano dolazi do oštećenih dijelova kože, te se time usporava zacjeljivanje. Nadalje, visoka razina šećera povećava upalu u području ozljede, što dodatno usporava cijeljenje. Tako slabo prehranjeni dijelovi kože, posebice nakon ozljede, pogodni su za razvoj mikroorganizama (bakterija i gljivica), što kao posljedicu ima učestale infekcije. Tamne mrlje na koži na područjima gdje je ona naborana (pazuh, vrat, lakat, iza koljena, između prstiju) nastaju zbog infekcije posebnom gljivicom crne boje. Svrbež kože javlja se zbog dehidracije kože koja onda jače svrbi, oštećenja živaca u koži i učestalih infekcija gljivicama.



Što je važno znati kod dijagnoze šećerne bolesti?

1. Kako prepoznati simptome niske razine glukoze u krvi i dijabetičke acidoze te što učiniti u tom slučaju.
2. Kako osigurati da glukoza bude uvijek dostupna.
3. Ako se radi o djetetu: obavještanje škole i prijatelja o simptomima niske razine glukoze u krvi i što u takvim slučajevima učiniti.
4. Obratiti se udrugama koje pružaju potporu oboljelima od šećerne bolesti.

HIPOGLIKEMIJA

Hipoglikemija je niska razina glukoze u krvi. Obično je izazvana lijekovima – posebice previsokom i neprilagođenom dozom inzulina, a može je potaknuti pojačana tjelesna aktivnost, preskakanje obroka, konzumiranje alkohola ili određeni lijekovi koji se primjenjuju u liječenju drugih kroničnih bolesti.

Početni simptomi hipoglikemije uključuju znojenje, drhtanje, slabost, nervozu, lupanje srca i glad te razinu glukoze u krvi od 3,0 mmol/L – 3,9 mmol/L. Teža hipoglikemija očituje se vrtoglavicom, umorom, slabošću, glavoboljom, zbunjenošću, neprimjerenim ponašanjem, nemogućnošću koncentracije, oslabljenim vidom, napadima sličnim epileptičnima te razinom glukoze u krvi manjoj od 3,0 mmol/L; te vodi u komu.

Pružanje prve pomoći pri hipoglikemiji

Ako je osoba pri svijesti, potrebno joj je dati da konzumira neki izvor jednostavnog šećera (čaša soka, glukozni bomboni, žlica šećera ili meda). U većini slučajeva dolazi do oporavka za nekoliko minuta do pola sata. U slučaju da se osoba onesvijesti, tada joj je potrebno žurno i neodgodivo pružiti pomoć. Dijabetička koma po život je opasno stanje i svako oklijevanje s pružanjem pomoći može dovesti do teškog oštećenja mozga i smrti.

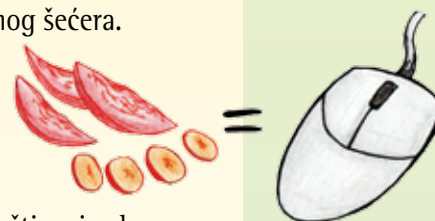
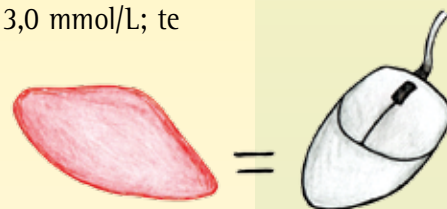
Prva pomoć u situaciji teške hipoglikemije, kada je osoba bez svijesti, jest davanje injekcije glukagona, koja će potaknuti otpuštanje glukoze iz jetre u krv. Nakon što osoba dođe k svijesti, potrebno joj je dati da konzumira neki izvor jednostavnog šećera.

Što mi se može dogoditi ako imam šećernu bolest?

Ako imate šećernu bolest, promjena životnog stila, redoviti pregledi i poštivanje plana liječenja mogu vam pomoći da ostanete zdravi. Mnoga djeca i odrasli sa šećernom bolesti vode zdrav život zadržavajući razinu glukoze u krvi blizu normalne, zdravom hranom te redovitim vježbanjem. Ako već dugo imate šećernu bolest, postoje rizici za dodatne zdravstvene probleme povezane s njom. U posebnom su riziku oči, bubrezi, stopala te srce jer u njima dolazi do oštećenja krvnih žila. Također povećan je rizik za srčani ili moždani udar. Stoga je ključno postići i održavati razinu glukoze u krvi što bliže normalnoj vrijednosti.

Kako bi se na vrijeme otkrile bilo kakve komplikacije potrebni su redoviti pregledi koji uključuju:

- kontrolu razine glukoze u krvi
- kontrolu vida
- kontrolu krvnog tlaka



- kontrolu kolesterola u krvi
- kontrolu funkcije bubrega
- kontrolu izgleda stopala i
- kontrolu funkcije perifernih živaca.

Također je važno obaviti sva potrebna cijepljenja.



ŠEĆERNA BOLEST: ŠTO MOGU UČINITI DA SAČUVAM ZDRAVLJE?

Postoji mnogo toga što možete napraviti kako biste smanjili mogućnost razvoja šećerne bolesti i njezinih komplikacija.

Zdrava prehrana

Iako postoje smjernice za zdravu prehranu osoba sa šećernom bolesti, liječnici žele naglasiti da mnogi imaju korist upravo od planova prehrane prilagođenih pojedincu i onome što je najbolje za njih. Stoga bi Vas liječnik mogao uputiti dijetetičaru koji će Vam pomoći pronaći odgovarajući plan prehrane.

Potrebno je izbjegavati sljedeće:

- prekomjernu količinu slatke hrane i pića
- brašnastu hranu bogatu ugljikohidratima poput bijelog kruha i tjestenine (izbjegavajte ih ili ih zamijenite s integralnim brašnom)
- zasićene masti.

Zdravija hrana za osobe sa šećernom bolesti uključuje cjelovite žitarice, grah i mahunke, plavu ribu, voće i povrće i mliječne proizvode s niskim udjelom masti. Cilj je izgubiti kilograme ako imate prekomjernu težinu i zaustaviti povišenje visokoga krvnog tlaka. Zdrava prehrana također može pomoći u održavanju glukoze i kolesterola u krvi pod kontrolom.

Tjelesna aktivnost od izrazite je važnosti za djecu sa šećernom bolesti, koja bi trebala svakodnevno vježbati. Budući da tjelovježba smanjuje razinu šećera u krvi, ako dijete već uzima inzulin, možda će biti potrebno smanjiti mu dozu. Naime, kombinacija previše inzulina i tjelovježbe može sniziti razinu šećera i dovesti do hipoglikemije. Kako do ovoga ne bi došlo, dijete bi uvijek kod sebe trebalo imati šećer (slatkiš ili slatki napitak).

Tjelesna aktivnost također ima učinak na količinu hrane koju dijete može pojesti. Prije nego što dijete započne s tjelovježbom ili sportskim aktivnostima, potreban je uravnoteženi obrok.

Dugoročni aspekt

Što je šećerna bolest duže prisutna, veći je rizik od dugotrajnih komplikacija, poput onih koje pogađaju oči i bubrege. Navedene komplikacije mogu početi poslije puberteta, no one obično predstavljaju razlog za zabrinutost tek kasnije u životu. S redovnim kontrolama vezanim za eventualne komplikacije do kojih može doći u kasnijem razdoblju, počinje se oko devete godine. Od tada pa nadalje, takva vrsta kontrole obavlja se svake godine.

PRAĆENJE ZDRAVLJA

Jednom godišnje odlazimo doktoru na sistematski pregled, na kojem nam je omogućen cjelovit uvid u stanje našeg organizma. Ali to ne znači da ne trebamo voditi računa o našem tijelu u razdoblju između tih pregleda i nadati se da će sve biti u redu. Na preglede odlazimo možda jednom godišnje, ali u svom tijelu živimo svaki dan, te se stoga preporučuje naučiti kako ono funkcionira i kako prepoznati signale koje nam organizam stalno šalje. Na što je sve potrebno obratiti pozornost?

Općenito, svaki dan potrebno je pratiti tri stvari, što će Vam značajno pomoći da živite zdravije:

1. Prehrana: Jedite hranu bogatu cjelovitim žitaricama, povrćem, voćem i mahunarkama. Preporučuje se izbacivanje brze hrane ili druge prerađene hrane bogate masnoćama. Crveno meso trebali biste jesti u ograničenim količinama, a konzervirane i dimljene mesne proizvode izbaciti, kao i zaslađena pića.
2. Tjelesna aktivnost: budite fizički aktivni, hodajte više, sjedite manje.
3. Opuštanje: barem 15 minuta odvojite za zabavu i smijeh.

Ako na kraju dana možete reći da ste u svoju rutinu uključili sve navedeno, imali ste zbilja zdrav dan! Ako možete reći da sve navedeno živite skoro svakim danom, na dobrom ste putu da živite dugo i zdravo!

Jako puno toga utječe na zdravlje i kvalitetu života. Navest ćemo još nekoliko komponenata koje je potrebno pratiti.

Praćenje spavanja

Tri su načina na koje možete znati jeste li dovoljno spavali. Prvo, je li Vam potrebna budilica kako bi se ujutro probudili? Drugo, jeste li popodne toliko pospani da osjećate da ne možete ništa raditi? Treće, usnete li ubrzo nakon večere? Ako je odgovor da na jedno ili više ovih pitanja, sigurno Vam je potrebno više sna. No ako dovoljno spavate, a svejedno imate ove probleme, trebali biste porazgovarati sa svojim liječnikom o nedostatku energije jer stalni umor također može biti jedan od znakova šećerne bolesti. Zdrava, naspavana osoba trebala bi se probuditi ujutro odmorena i bez pomoći alarma, ne osjećati pospanost tijekom dana i imati dovoljno energije za svoje aktivnosti poslije večere.



Prosječna osoba mokri šest do sedam puta dnevno, a normalnim se smatra od četiri do deset puta dnevno. Povećana učestalost mokrenja, pogotovo uz pojačani, učestaliji osjećaj žeđi i povećano uzimanje tekućine, jedan je od prvih znakova šećerne bolesti. Potrebno je također voditi računa i o izgledu i boji urina. Urin treba biti proziran - ako je taman i ima intenzivan miris, vjerojatno ne unosite dovoljno tekućine u organizam. Ako je i dalje tamnije boje, čak i kad počnete unositi više tekućine, tada je vrijeme za kontrolu urina kod liječnika.

Pratimo svoje srce

Kao jednostavan način praćenja zdravlja Vašeg krvožilnog sustava, brojite otkucaje 15 sekunda te dobiveni broj pomnožite s četiri. Dobiveno jest broj otkucaja srca u minuti ili puls. Normalan puls odrasle osobe u mirovanju kreće se od 60 do 80 (može i do 100) otkucaja u minuti. U djece srce kuca brže, a u sportaša sporije. Osim u mirovanju, nakon svake intenzivne vježbe trebali biste pratiti otkucaje srca. Nakon toga, sjednite, pričekajte dvije minute i ponovo brojite. Oduzmite prvi rezultat od drugog. Ako je dobiveni broj manji od 55, bilo bi dobro porazgovarati sa svojim liječnikom.

Praćenje krvnog tlaka

Svaki šest mjeseci potrebno je kontrolirati svoj krvni tlak; kod kuće, u ljekarni ili kod svog liječnika. Ako je gornji broj preko 120, a donji broj veći od 80, izmjerite svoj tlak ponovo sljedeći dan. Ako je još uvijek povišen, potrebno je utvrditi njegov uzrok.

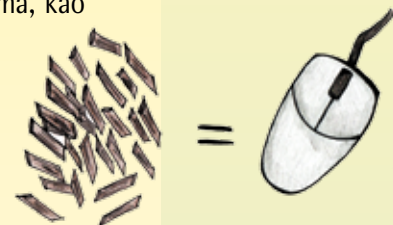
Praćenje razine kolesterola

Razina kolesterola u krvi obično se prati jednom godišnje, na sistematskom pregledu. Kolesterol je normalni sastojak ljudskog tijela i u krvi se prenosi vezan za bjelančevine. Ukupni kolesterol sastoji se od LDL-kolesterola i HDL kolesterola. LDL-čestice sadržavaju malo proteina i puno kolesterola. Smatra se da je LDL-kolesterol loš za naše zdravlje jer se odlaže u tkiva i može se taložiti u stjenke krvnih žila izazivajući aterosklerozu. HDL-kolesterol sadržava puno proteina i malo kolesterola te se smatra dobrim za naše zdravlje jer može u sebe primati kolesterol iz tkiva i krvnih žila gdje ga ima previše, čime „čisti“ stjenke krvnih žila. Ukupni kolesterol ne bi trebao biti veći od 5,0 mmol/L, a LDL-kolesterol niži od 3 mmol/L (u dijabetičara još nešto niži). Vrijednost „dobrog kolesterola“ u muškaraca treba biti viša od 1,0 mmol/L, a u žena viša od 1,2 mmol/L.



Praćenje stanja stopala

Ako osoba ima šećernu bolest, trebala bi svaki dan pažljivo pregledati svoja stopala. Osobe s dijabetesom često imaju nedostatnu cirkulaciju i oštećenja živčanih vlakana, pa se često kao komplikacija razvija dijabetičko stopalo. Uzimajući navedeno u obzir, uputno je da oboljeli sami znaju pregledati i detektirati sve promjene, uključujući promjene boje kože, žuljeve, oguljenu ili odljuštenu kožu, gljivice ili porezotine. Također je potrebno obratiti pozornost na moguće promjene osjeta u stopalima, kao što su trnci ili gubitak osjeta dodira.



Praćenje indeksa tjelesne mase

Indeks tjelesne mase, BMI (engl. Body Mass Index), mjera je koja povezuje visinu s tjelesnom masom. Normalni BMI kreće se od 18.5 – 24.9.

BMI od 25 do 30 ukazuje na prekomjernu tjelesnu težinu, što značajno povećava rizik za brojne zdravstvene probleme. BMI iznad 30 stavlja osobu u kategoriju pretilosti. Postoje brojni kalkulatori na internetu pomoću kojih je moguće izračunati svoj BMI. Sve informacije koje dnevno skupljate o svom tijelu možete unositi u malu knjižicu ili dnevnik, što će Vam pomoći u praćenju i kontroliranju svog zdravlja. Štoviše, danas postoje i brojni uređaji i aplikacije dizajnirane upravo za praćenje većine gore navedenih kategorija. One osnovne omogućavaju ručni unos podataka kako bi se pratilo zdravstveno stanje, kao što su tjelesna aktivnost, tjelesna težina, koncentracija šećera u krvi, krvni tlak, razina energije, lijekovi i dodaci prehrani ako ih uzimate. Neke aplikacije omogućuju praćenje dnevnih unosa hrane i analizu obroka na osnovu čega izračunaju uzimate li dovoljno minerala, vitamina, proteina i drugih nutrijenata, na temelju Vaših aktivnosti. Određeni uređaji i aplikacije mogu pratiti koliko duboko i kako spavate.

Koju god opciju upotrebljavali, malu knjižicu ili računalo u koje ručno unosite informacije, ili pametni sat i aplikaciju na pametnom telefonu, pomoći će Vam što bolje brinuti se za svoje zdravlje. Dnevno ćete dobiti konkretne informacije o tome kako i koliko jedete, koliko se krećete, kako spavate. Što više budete ulagali u kvalitetu svog života, osjećat ćete se sretnije i bolje – što će služiti kao dodatna motivacija za to da budete još uspješniji i disciplinarniji kako biste postali i ostali zdravi! A tko od nas ne želi biti zdrav, sretan i uspješan? Svi želimo!

Kada si postavljate ciljeve, dobro je imati popis „malih” ciljeva za svaki dan, koje ćete postići i „prekrižiti”, zbog čega ćete se osjećati dobro jer ste nešto postigli taj dan. U te „male” ciljeve potrebno je uključiti fizičku aktivnost (primjerice hodanje najmanje 15 minuta dnevno), hranu bogatu cjelovitim žitaricama, povrćem, voćem i mahunarkama (na primjer 5 obroka voća i povrća dnevno) te vrijeme odvojeno za bavljenje nečim što Vas veseli i opušta.

KONTAKTI ZA VIŠE INFORMACIJA

- KORISNIK

Institut perspektiva ekonomije Mediterana



IPEMED

Kroz Smrdečac 17, 21000 Split,

Tel.: +385 21/259806

E-mail adresa: ured@ipemed.hr

Mrežna stranica: <https://ipemed.hr/>

- PROJEKTNI PARTNER

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije



Vukovarska 46, 21 000 Split

Tel.: +385 21/401112

E-mail adresa: nezarazna.epidemiologija@nzjz-split.hr

Mrežna stranica: <https://www.nzjz-split.hr/>

- MREŽNA STRANICA ZA VIŠE INFORMACIJA O EU FONDOVIMA

Ministarstvo regionalnog razvoja i fondova Europske unije

www.strukturnifondovi.hr