

5. dm konferencija o ženskom zdravlju

dm-ova konferencija o ženskom zdravlju po peti put okuplja žene iz cijele Hrvatske s ciljem edukacije, osnaživanja i povezivanja. Nakon uspješno održanih konferencija u Zagrebu, Splitu i Opatiji, koje je do sada posjetilo više od tisuću žena, dm i dalje pokazuje svoju snažnu posvećenost unapređenju kvalitete ženskog zdravlja, samopouzdanja i potrazi za unutarnjom snagom.

Kao dio ovog nastojanja, dm je pokrenuo i serijal podcasta posvećenih ženskom zdravlju. Tijekom ljeta lansirana je nova serija koja bez tabua obrađuje teme poput seksualnosti, orgazama, vaginalne rejuvenacije, menopauze, bipolarnog poremećaja, fizičke aktivnosti, vježbanja, prehrane i stresa. Kroz ovu konferenciju, nastavljamo s misijom informiranja i podrške ženama na svim razinama njihova života.

Menopauza – život bez pauze

Izv. prof. dr. sc. [Silvija Canecki-Varžić](#)

Endokrinologinja i dijabetologinja, predstojnica Klinike za unutarnje bolesti KBC-a Osijek te predsjednica Hrvatskog endokrinološkog društva HLZ-a. Dugogodišnja je stručnjakinja u području hormonske regulacije kod žena, osobito tijekom menopauze i kod dijabetičkih stanja.

[Dr. Jadranka Belan Žuklić](#)

Specijalistica ginekologije i porodništva s višegodišnjim iskustvom rada u dijagnostici i liječenju ginekoloških poremećaja. Ravnateljica je Poliklinike Gynexperta, gdje se bavi i suvremenim pristupom skrbi o ženskom zdravlju.

[Nela Kocsis](#)

Hrvatska kazališna, televizijska i filmska glumica koja otvoreno dijeli svoje osobno iskustvo menopauze i života bez srama.

Ovaj panel bavi se sveobuhvatnim izazovima koje donosi perimenopauza i menopauza. Govorit će se o hormonalnim promjenama koje utječu na fizičko i mentalno zdravlje, uključujući nesanicu, promjene raspoloženja, valunge i seksualnu disfunkciju. Raspravljat će se o važnosti edukacije, prevencije i dostupnosti zdravstvene skrbi u ovoj životnoj fazi. Panel će istaknuti i kako promjena stila života, prehrana, tjelovježba i otvorena komunikacija s liječnicima mogu značajno poboljšati kvalitetu života žena koje prolaze kroz ovo razdoblje. Poseban naglasak bit će stavljen na očuvanje mentalnog zdravlja i seksualnog zadovoljstva.

Let's talk about sex

Višnja Matić, mag. psihologije, seksualni terapeut

Specijalizirala seksualnu terapiju i savjetovanje parova. Radi s klijentima na unaprjeđenju seksualnog života, s naglaskom na komunikaciju, orgazmičke disfunkcije i psihoseksualno zdravlje.

Dr. Petra Kejla

Specijalistica ginekologije i seksualna terapeutkinja u KB Merkur. Usmjerenjena je na integraciju ginekološke prakse i seksualnog zdravlja, s naglaskom na individualni pristup pacijenticama.

U ovom panelu otvoreno se govori o seksualnosti žene – bez tabua i srama. Teme uključuju vrste orgazama, važnost vaginalnog zdravlja i rejuvencije, te kako fizičke promjene (npr. porođaj, menopauza, operacije) utječu na seksualno iskustvo. Predavačice će naglasiti važnost emocionalne povezanosti s partnerom i dati savjete o tome kada se obratiti ginekologu, a kada seksualnom terapeutu. Govorit će se i o tome kako seksualno zdravlje izravno utječe na samopouzdanje žene, a samim time i na kvalitetu života.

Kada tijelo „prekipi“ – burnout i kronični stres

Prof. dr. sc. Jasminka Milas Ahić

Imunologinja u KBC Osijek s bogatim znanstvenim iskustvom u proučavanju učinaka stresa na imunološki sustav i kroničnih bolesti.

Sandra Paović

Bivša stolnotenisačica i motivacijska govornica. Nakon prometne nesreće i paralize donjeg dijela tijela, postala je simbol mentalne snage i otpornosti.

Dr. sc. Mirela Marić

Nutricionistkinja i edukatorica koja istražuje povezanost prehrane i emocionalnog zdravlja, posebice u kontekstu kroničnog stresa.

Panel se fokusira na sve oblike stresa – fizički, psihički i emocionalni. Govorit će se o važnosti razvoja unutarnje stabilnosti, samosvijesti i duhovnog mira u prevenciji burn outa. Predavači će ponuditi savjete kako se nositi s dijagnozama, balansirati privatni i poslovni život te kroz prehranu i pokret jačati organizam. Sandra Paović podijelit će osobnu priču o borbi s invaliditetom, kako je razvila mindset pobjednice i zašto je disciplina ključna u prevladavanju teških trenutaka.

Biti žena, majka, kraljica

Lana Gojak

Glumica i voditeljica podcasta "Mame kod Lane", gdje s otvorenošću i humorom govori o izazovima majčinstva i svakodnevnici žena.

Kristijan Kraljević, mag. psihologije

Psiholog s fokusom na partnerske odnose i odgoj djece, posebno generacije Z.

Panel istražuje kompleksne uloge žene u današnjem društvu – od majčinstva do osobnog razvoja. Pitanja poput: "Imamo li vremena za sebe?", "Je li sebično posvetiti se sebi?" i "Kako odgajati djecu uz istovremenu brigu o vlastitom mentalnom zdravlju?" bit će u središtu razgovora. Poseban naglasak stavlja se na ravnotežu između uloge majke, partnerice, profesionalke i žene koja njeguje sebe. Generacija Z i njihovi stavovi o svijetu otvaraju nova pitanja u roditeljstvu, a psihološki uvidi pomoći će prisutnima u usmjeravanju djece u digitalnom dobu.

Radionica: Kako osnaživanje mišića zdjelice može postati ključ samopouzdanja?

Vanja Kovačić, mag. kineziologije

Specijalizirana za žensku funkcionalnu kondiciju, autorica je programa koji kombinira kalisteniku i modificirane Kegelove vježbe za jačanje zdjelčnih mišića.

Radionica će razbiti mitove o pelvic pilatesu i kalistenici, otkrivajući kako pravilnim vježbanjem možemo značajno poboljšati mišićni tonus zdjelice. Sudionice će se kroz praktične vježbe upoznati s tehnikama koje pomažu kod inkontinencije, bolova u donjem dijelu leđa, ali i poboljšanju seksualnog života. Bit će riječi o važnosti pravilne posture, kontrole disanja te integraciji vježbi u svakodnevicu. Jačanje mišića zdjelice doprinosi samopouzdanju, boljoj kontroli tijela i većem osjećaju osobne snage.