

## **Svjetski dan srca – 29. rujna 2015. „*Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje*“**

Izvešće Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i županijskih zavoda za javno zdravstvo o obilježavanju Svjetskog dana srca u Hrvatskoj

Ovogodišnji **Svjetski dan srca** obilježavao se 29. rujna uz slogan: **«*Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje*»**. Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzroci smrti u cijelome svijetu i odgovorne su za 17,3 milijun smrti svake godine, a očekuje se da će do 2030. godine taj broj porasti i do 23 milijuna. Povoljna je činjenica da se većina bolesti srca i krvnih žila može spriječiti izbjegavanjem čimbenika rizika, poput pušenja, nepravilne prehrane i nedovoljne tjelesne aktivnosti. Ali i okruženje u kojem živimo ima značajan utjecaj na našu motivaciju da izaberemo zdrave životne navike. Stoga ovogodišnji dan srca stavlja naglasak na važnost okruženja koje pogoduje zdravlju srca i omogućuje svima da odaberu način života kojime će umanjiti rizik nastanka bolesti srca i krvnih žila.

Svjetska kardiološka federacija preporučuje povodom tog dana organiziranje preventivnih i promotivnih aktivnosti, npr. otkrivanje čimbenika rizika, dijeljenje edukacijskih materijala i savjetovanje građana, održavanje sportskih aktivnosti (hodanje, trčanje, plesanje, vožnja bicikla), demonstraciju pravilnog pripremanja hrane i sl.

Hrvatsko kardiološko društvo i zaklada "Hrvatska kuća srca", u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo i drugim ustanovama, već tradicionalno od 2000. godine organiziraju obilježavanje Svjetskog dana srca u Zagrebu i diljem Hrvatske.

Zbog važnosti ovakvih aktivnosti Hrvatski zavod za javno zdravstvo preporučio je **obilježavanje ovog dana** na županijskim razinama preko mreže županijskih zavoda za javno zdravstvo.

Prigodni edukativno-promotivni materijali bili su dostavljeni županijskim zavodima za javno zdravstvo i objavljeni na web stranici HZJZ-a. Uz ovaj prigodni materijal, HZJZ je tijekom ove godine dostavio županijskim zavodima i edukacijske letke „Očuvajmo zdravlje srca i krvnih žila“ i „Smanjite unos soli, kontrolirajte krvni tlak, spriječite moždani i srčani udar“, koji je također bilo moguće koristiti ovom prigodom.

Materijali:



**Svjetski dan srca**  
ZDRAVLJE U SRCU

**2015.**

**Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje**

**29. rujna**

Uspostavljanjem okružja koje pogoduje zdravlju srca omogućit će se svima da odaberu način života kojime će umanjiti rizik nastanka bolesti srca i moždanog udara.

**Uključite se...**

Saznajte kako možete organizirati ili sudjelovati u nekom od događanja prigodom Svjetskog dana srca na:

[www.zablude.hr/hr](http://www.zablude.hr/hr) | [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

#worldheartday | HrvatskaKardioSrca | @worldheartday #worldheartday

Organizatori: Hrvatsko društvo za srce i krvne žile, Hrvatska kardiolokojka federacija, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, HZJZ, Hrvatski zavod za bolesti srca i krvnih žila, Svjetska federacija za zdravo srce

**Za Svjetski dan srca uradite Selfie zdravoga srca**



**Znate li koliko Vaše okruženje doprinosi zdravlju srca?**

Prigodom obilježavanja Svjetskog dana srca 2015. želimo osvijestiti da ljudi širom svijeta odabiru načine za promicanje zdravlja srca, neovisno o tome gdje žive, radi li se igraju i tako im pomaže da smanje na samo svoj rizik od srčanih bolesti - vad i rizik u ljudi iz njihova okruženja.

Bolesti srca i krvnih žila na vrhu su lista bolesti smrtodavnih bolesti u svijetu. Svake godine uzrokuju 17,3 milijuna prenekih smrti, a očekuje se da će do 2030. godine taj broj porasti i do 23 milijuna. Međutim, većina srčanih bolesti može se spriječiti izbjegavanjem riziknih činjenica poput pušenja, nezdrave prehrane i nedostatka tjelesne aktivnosti.

Prečesto društvo osuđuje pojedince koji boluju od bolesti srca - zbog pušenja, prekomjernog unosa hrane i pića te tjelesne neaktivnosti. Ali okruženje u kojemu živimo, radimo i igramo se može imati značajan utjecaj na našu motivaciju da učinimo pravilne odabire za zdravlje srca i srca.

**Mnogi su pojedinci "zavodljivi" u svojem okruženju u kojima se susrećemo s:**

- Nedostatom zelenih površina i sigurnih staza za pješake i vozače bicikla
- Nedostatom običaja u školici ili na radnom mjestu
- Prakomjenom ponudom duhanskih proizvoda, alkohola i brze hrane
- Stroženju dužanskom dnu i nultim izdajama (npr. usporenom brzom govoju) ili vanjskim zagađenjem zraka

One navedeno ograničava njihovu sposobnost da naprave pravi odabir za zdravlje svoga srca.

**Svatko i svugdje ima pravo na odabir zdravoga života radi očuvanja općeg zdravlja i zdravlja srca**

Rizici za srčanih bolesti na koje možemo utjecati uključuju:

- Pušenje (aktivni ili pasivni)
- Pušenje
- Prekomjerna konzumacija alkohola
- Nedostatak prehrane
- Prekomjerna tjelesna težina
- Nedostatak tjelesne aktivnosti

**Što dalje?**

**Uključite se...**

Ganjanje, utrke, sportski događaji, koncerti, predavanja i filmovi... samo su neka od događanja koje će diljom svijeta organizirati pojedinci te članovi i partneri Svjetske kardiolokojke federacije prigodom obilježavanja Svjetskog dana srca.

Saznajte kako organizirati ili sudjelovati u nekom od događanja na [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org).

**Snimite Selfie za zdravo srce ...**

Prilike Dan zdravog srca 29. rujna i prikažite svoje Zdravo odabire za zdravo srce tako da nam pošaljete svoj Selfie za zdravo srce - mi ćemo ga podijeliti sa svjetom na našoj mrežnoj stranici putem društvenih medija [#worldheartday](http://www.twitter.com/worldheartday).

[www.zablude.hr/hr](http://www.zablude.hr/hr) | [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

#worldheartday | HrvatskaKardioSrca | @worldheartday | #worldheartday

**WORLD HEART FEDERATION**

**O Svjetskoj kardiolokojkoj federaciji**

Svjetska kardiolokojka federacija vodi globalnu listu vodećih bolesti srca i krvnih žila, a posebno se usredotoćuje na smanjenje rizika i uspravljanje bolesti, a putem napornih navedenih brojnih od 120 organizacija širom svijeta uključujući medicinska društva i udruženja osoba s rizikom od 102 zemalja. Naši su napori usmjereni na postizanje ciljeva koji je postavila Svjetska zdravstvena organizacija (SZO), a to je smanjenje prenekih smrtnosti srčanih bolesti za 25% do godine 2020. Zajednički napori omogućuju pomoć ljudima diljom svijeta da žive duže i bolje, zdravije srca.

**O Hrvatskom kardiolokojkom društvu**

Hrvatsko kardiolokojko društvo nastaje je samostalno nezavisno društvo u Republici Hrvatskoj. Ujedno je i najstarije udruženje u Republici Hrvatskoj. Ispunilo je godišnje izvješće o radu u Hrvatskoj, članom je Europskog kardiolokojkog društva. Glavna je misija Hrvatskoga kardiolokojkog društva voditi vodećim hrvatskim bolnicama u Hrvatskoj i promicati hrvatsko kardiolokojko u Domovini i svijetu.

**O Hrvatskoj kući srca**

Zablude u Hrvatskoj kuća srca - nastala je u suradnji Hrvatskoga kardiolokojkog društva i Grada Zagreba s ciljem promicanja kardiolokojkog zdravlja u Republici Hrvatskoj. Ispunilo je godišnje izvješće o radu u Hrvatskoj, članom je Europskoga kardiolokojkog društva. Glavna je misija Hrvatskoga kardiolokojkog društva voditi vodećim hrvatskim bolnicama u Hrvatskoj i promicati hrvatsko kardiolokojko u Domovini i svijetu.

Organizatori: Hrvatsko društvo za srce i krvne žile, Hrvatska kardiolokojka federacija, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, HZJZ, Hrvatski zavod za bolesti srca i krvnih žila, Svjetska federacija za zdravo srce

© World Heart Federation

**Za Svjetski dan srca uradite Selfie zdravoga srca**

Društvo okruženja koje pogoduje zdravlju srca omogućit će svima da odaberu način života kojime će se umanjiti rizik bolesti srca i moždanog udara.

**WORLD HEART FEDERATION**

### Upoznajte se s preporučenim vrijednostima!

- Krvni tlak ispod 140/90 mmHg
- Ukupni kolesterol ispod 5 mmol/l
- LDL kolesterol ispod 3 mmol/l
- Glukoza ispod 6 mmol/l
- Tjelesna težina – indeks tjelesne mase između 20-25kg/m<sup>2</sup>

Ako Vam je liječnik već preporučio lijekove, uzimate ih redovito prema uputama!

Pridržavajući se ovih savjeta, možete u velikoj mjeri **SPRIJEČITI SRČANI I MOZDANI UDAR!**

Međutim, nije moguće spriječiti svaki srčani i moždani udar. Stoga je važno znati na vrijeme prepoznati znakove i simptome.

### Najčešći simptomi srčanog udara su:

- Bol u grudima, koja je iznenadna, jakog intenziteta i lokalizirana u sredini prsnog koša, širi se u lijevu ruku, u nekim slučajevima bol se širi i u desnu ruku, u vrat, donju čeljust, trbuh i leđa
- Nelagod u prsnom košu, koja može biti duža od nekoliko minuta ili može dolaziti na mahove, a osjeća se kao stiskanje, neugodan pritisak, zaspunjenost ili nadobijerje
- Zadihanost, koja daje osjećaj nedostatka zraka, skraćenoće daha ili nemogućnosti udisanja; a često je udružena s neugodom u prsnom košu i bol

Ostali simptomi uključuju: osjećaj nagle slabosti, mučninu, vrtoglavicu, glavobolju, znojenje, poremećaje srčanog ritma, uznemirenost, tjeskobu, gubitak svijesti

### Najčešći simptomi moždanog udara su:

- Iznenadna utrnulost, slabost ili oduzetost ruke, noge ili lica, osobito ako je zahvaćena samo jedna strana tijela
- Iznenadne smetnje govora – otežano razumijevanje, izgovaranje ili gubitak govora
- Iznenadne smetnje vida – zamagljenje ili gubitak vida
- Iznenadne smetnje u hodu, gubitak ravnoteže, vrtoglavice
- Iznenadna jaka glavobolja, može biti praćena mučninom i povraćanjem

Ako se javi tegoba sa sumnjom na srčani ili moždani udar, važno je što hitnije javljanje liječniku kako bi se na vrijeme poduzele odgovarajuće dijagnostičke i terapijske mjere. Stoga je važno znati prepoznati simptomne bolesti te odmah reagirati i potražiti liječničku pomoć, jer pravodobnim početkom liječenja (što ranije, najbolje unutar prva tri sata), takva se stanja mogu izlječiti.

**Sumnja na srčani i moždani udar predstavlja hitan slučaj!**

**Ne gubite vrijeme i odmah nazovite hitnu pomoć!**

**HITNA POMOĆ: 194**



**HZJZ**  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo



Ministarstvo zdravlja  
za mlade i djecu

## Čuvajmo zdravlje srca i krvnih žila!

### Što Vi možete učiniti?



Hrvatski zavod za javno zdravstvo

## Unaprijedite svoje zdravlje – zaštitite svoje srce

4 preporuke za održavanje normalnog krvnog tlaka:

### 1. Održavajte normalnu tjelesnu težinu

Indeks tjelesne mase (ITM) pokazatelj je Vašeg zdravlja u ovisnosti o tjelesnoj težini i visini. Računa se tako da se tjelesna masa osobe u kilogramima podijeli s kvadratom visine u metrima. **ITM=kg/m<sup>2</sup>**

#### Kategorije uhranjenosti

| ITM       | Stupanj uhranjenosti        |
|-----------|-----------------------------|
| <18,5     | Pothranjenost               |
| 18,5–24,9 | Normalna tjelesna težina    |
| 25,0–29,9 | Prekomjerna tjelesna težina |
| >30,0     | Pretitost                   |
| 30,0–34,9 | Pretitost 1. stupnja        |
| 35,0–39,9 | Pretitost 2. stupnja        |
| >40,0     | Pretitost 3. stupnja        |

### 2. Prestanite pušiti

Prestanak pušenja jedna je od najvažnijih stvari koje možete učiniti za svoje zdravlje.



### 3. Odaberite pravilnu prehranu

- smanjite unos soli i šećera
- jedite barem 4–5 porcija voća i povrća dnevno
- smanjite unos masnoća, izbjegavajte masno i crveno meso, mliječne masnoće, mast za kuhanje
- koristite maslinovo / suncokretovo / sojino ulje
- pijte dovoljne količine vode
- izbjegavajte alkohol

### 4. Budite tjelesno aktivni

Već 30 minuta bržeg hoda dnevno smanjuje rizik za bolesti srca.



### Kontrola i liječenje povišenog krvnog tlaka

- Promijenite štetne životne navike
- Redovito kontrolirajte krvni tlak
- Uzimajte redovito lijekove prema preporuci liječnika

Lijekovi koji snižavaju krvni tlak također sprječavaju srčani i moždani udar!



**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO



**Smanjite unos soli**  
**Kontrolirajte krvni tlak**  
**Spriječite srčani i moždani udar**



U povodu obilježavanja Svjetskog dana srca, u prostorijama Zaklade *Hrvatska kuća srca* održana je konferencija za medije na kojoj je najavljeno pokretanje nacionalnog projekta *Čuvari srca* te su predstavljene aktivnosti obilježavanja Svjetskog dana srca 2015. Uz zagrebačkog gradonačelnika Milana Bandića, na konferenciji su sudjelovali ravnatelj Zaklade Davor Miličić, potpredsjednik i izaslanik predsjednika Hrvatskog sabora Željko Reiner, v.d. ravnatelja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo Ranko Stevanović, predsjednik HOO Zlatko Mateša i koordinatrica rada Zaklade Ivana Portolan Pajić. Cilj Projekta *Čuvari srca* je educirati građane o činjenici da je kardiovaskularne bolesti u najvećoj mjeri moguće spriječiti. Pored poznatih činjenica o važnosti zdrave prehrane, redovite tjelesne aktivnosti, nepušenja, ranog otkrivanja i primjerenog liječenja arterijske hipertenzije i šećerne bolesti, u povodu ovogodišnjeg Svjetskoga dana srca posebna se pozornost usmjerila na otkrivanje i liječenje poremećaja metabolizma masnoća, s posebnim naglaskom na porodičnu dislipidemiju – najčešću nasljednu metaboličku bolest. Središnji događaj obilježavanja Svjetskog dana srca 2015. godine bila je javnozdravstvena akcija u subotu 26. rujna 2015. od 10 do 14 sati na Cvjetnom trgu u Zagrebu. Građanima se mjerilo arterijski tlak, određivalo indeks tjelesne mase, vrijednosti glukoze i krvi i ukupnog kolesterola, te se educiralo građane o zdravim životnim navikama i mogućnosti prevencije kardiovaskularnih bolesti.





Prim. Verica Kralj, dr.med.,spec.epidemiologije

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo**

## **Svjetski dan srca 2015. u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji**

Svjetski dan srca obilježava se 29. rujna ili tijekom nekoga od okolnih datuma. Tema ove godine je „**Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje**“. Stvaranje okruženja koje potiče svijest o zdravlju srca omogućuje ljudima da unesu pozitivne promjene koje mogu umanjiti rizik od bolesti srca.

**Dana 26.rujna 2015.** Obilježili smo Dan srca u Bjelovaru, u organizaciji: Zavoda za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije, Patronažnom službom Doma zdravlja Bjelovar, Zavod za hitnu medicinu Bjelovar, Opće bolnice Bjelovar, Policijska postaja Bjelovar, Medicinskom školom Bjelovar, Visokom tehničkom školom Bjelovar, Hrvatski liječnički zbor Podružnice Bjelovar, Kardiološko društvo, Bjelovar.

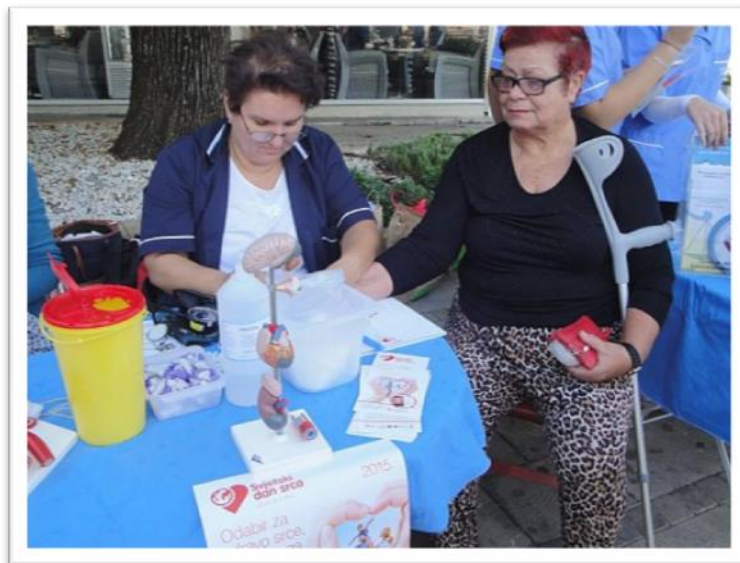
Osobama koje su željele sudjelovati izvodili smo mjerenje krvnog tlaka, šećera u krvi, tjelesne težine, idealne tjelesne težine (ITM), opseg struka, te savjetovanje o zdravim navikama za život. Mjerenje se je odvijalo na gradskom Korzu Grada Bjelovara i to u terminu **od 10 do 13 sati.**

**Zavod za javno zdravstvo županije Bjelovarsko-bilogorske**

## **Svjetski dan srca u Dubrovačko-neretvanskoj županiji**

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, Dom zdravlja Dubrovnik i Medicinska škola Dubrovnik obilježili su zajedno Svjetski dan srca, 29. rujna 2015. godine te se tako pridružili svjetskom pokretu "Zdravlje u srcu".

Tijekom ove javnozdravstvene akcije uz mjerenje krvnog tlaka, šećera i kolesterola u krvi, određivanja indeksa tjelesne mase i udjela masnog tkiva, prikazan je razvoj rizika za bolesti srca i krvnih žila na edukativnim modelima, distribuirani su promotivno-edukativni materijali te pruženi liječnički i nutricionistički savjeti o tome kako napraviti osobne promjene u načinu života za očuvanje zdravlja srca. Cilj ove akcije bio je osvješćivanje o važnosti osobne ali i društvene brige o kardiovaskularnom zdravlju, budući da je većinu bolesti srca i krvnih žila moguće spriječiti.



**Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije**

mr. Ankica Džono Boban, dr. med., spec. Javnog zdravstva

## **Obilježavanje Svjetskog dana srca u Istarskoj županiji**

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Istarski domovi zdravlja i Opća bolnica Pula, uz potporu Istarske županije, organizirali su 29. rujna 2015. g. obilježavanje Svjetskog dana srca nizom aktivnosti u prostorijama Centra za prevenciju kardiovaskularnih bolesti, otvorenog u sklopu projekta LOVE YOUR HEART (LYH), na adresi Istarski domovi zdravlja, Ispostava Pula, Flanatička 27.

Ovogodišnji Svjetski dan srca obilježavao se uz slogan: „Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje“. Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti u cijelom svijetu. Većina srčanožilnih bolesti se može prevenirati izbjegavanjem čimbenika rizika poput pušenja, nepravilne prehrane i nedovoljne tjelesne aktivnosti što potvrđuje da je promocija zdravog načina života u svim životnim dobima jedan od preduvjeta za očuvanje zdravlja.

Od 12.00 sati svi zainteresirani sugrađani mogli su izmjeriti tlak, dobiti savjete nutricionistice o pravilnoj prehrani te savjete fizioterapeuta o poželjnoj tjelesnoj aktivnosti i tjelovježbi, a u vremenu od 16.00 do 18.00 h i savjet specijalistice kardiologinje iz OB Pula, Branke Morić-Pauletić, dr. med..

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije i Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb Istarske županije pripremili su i dijelili svim zainteresiranim sugrađanima brojne edukativne materijale o prevenciji bolesti srca i krvnih žila, s posebnim naglaskom na pravilnu prehranu i redukciju soli u prehrani. Također su brojni edukativni materijali podijeljeni liječnicima obiteljske medicine i medicinskim sestrama za potrebe pacijenata.

Svima nam je drago što smo i ovom akcijom potakli brojne sugrađane da razmišljaju o zdravom načinu života, s ciljem preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje. Stručnjaci zdravstvenih institucija uvijek su spremni svojim savjetima dati podršku i stručnu pomoć građanima u rješavanju njihovih zdravstvenih problema, ali i preventivno djelovati u cilju sprječavanja nastanka brojnih nepoželjnih stanja i kroničnih bolesti.

**Zavod za javno zdravstvo Istarske županije**



## **Obilježavanje Svjetskog dana srca u Karlovačkoj županiji**

I ove godine u Karlovačkoj županiji obilježili smo Svjetski dan srca i to prema rasporedu prikazanom u prigodnom letku.

Obilježavanje Svjetskog dana srca prilagođeno je pojedinim sredinama ( dan kada se očekuje da bi mogao biti prisutan najveći broj građana ). U svim gradovima javno zdravstvene akcije posjetio je velik broj građana i sve aktivnosti bile su dobro medijski popraćene. Iako smo u Karlovcu imali kišni dan oko 180 građana obavilo je kontrolu rizičnih čimbenika i svi su dobili savjet liječnika. Na žalost zbog lošeg vremena morali smo otkazati vježbanje na otvorenom i ples.

Podijeljena i je velika količina promotivnog materijala. Osim promotivnog materijala koji nam je dostavljen na nacionalnom nivou uz financijsku pomoć Karlovačke županije u Zavodu za javno zdravstvo osmislili smo i promotivne majice, torbe i šalice koje smo podijelili u velikom broju. Uz to dijeljeni su i prigodni leci s porukama o prevenciji bolesti srca i krvnih žila.

Kako se u našoj županiji već niz godine obilježava Svjetski dan srca mislim da smo senzibilizirali građane i da se sve veći broj građana priključuje našim aktivnostima.

U tjednu od 21.9.-27.9.2015. obilježavali smo i Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti (Move Week) tako da je naglašen značaj zdravog načina života u unapređenju zdravlja, a poglavito prevenciji bolesti srca i krvnih žila.

## Obilježavanje Svjetskog dana srca 2015. godine u Karlovačkoj županiji

### Raspored obilježavanja u drugim gradovima/općini:

| Datum                | Grad      | Mjesto  | Vrijeme      |
|----------------------|-----------|---|--------------|
| 22. rujan (utorak)   | Vojnić    | Andrije Hebranga 24   | 8:30 - 11:00 |
| 23. rujan (srijeda)  | Ogulin    | I. G. Kovačića 2, pokraj „Golubice“   | 8:30 - 11:00 |
| 24. rujan (četvrtak) | Slunj     | Trg dr. Franje Tuđmana 12 (u slučaju kiše - Dnevni boravak za starije osobe, Braće Radić) | 9:00 - 12:00 |
| 25. rujan (petak)    | Duga Resa | Jozefinska cesta 8, ulaz kod Konzuma  | 8:30 - 11:00 |
| 25. rujan (petak)    | Ozalj     | Trg braće Radić, ispred Konzuma   | 8:30 - 11:00 |

Aktivnosti: mjerenje tlaka, kontrola šećera u krvi, kolesterola, određivanje BMI, određivanje kardiovaskularnog rizika, savjeti liječnika, prikaz osnova održavanja života (reanimacija), podjela promotivnog materijala

| Datum             | Grad     | Mjesto                                | Vrijeme      |
|-------------------|----------|---------------------------------------|--------------|
| 25. rujan (petak) | Karlovac | Ispred Gradskog kazališta „Zorin dom“ | 8:30 - 11:00 |

### Aktivnosti:

- 8.30-11 sati mjerenje tlaka, šećera, kolesterola, određivanje BMI, određivanje kardiovaskularnog rizika, savjeti liječnika, prikaz osnova održavanja života (reanimacija), podjela promotivnog materijala
- 8.45 sati Zumba fitness animacija - Zumba fitness Karlovac
- 9.30 Dječji vrtić Karlovac- vrtić Grabrik „Vježbanje s obručima“  
Gradsko društvo crvenog križa Karlovac i Dječji vrtić „Četiri rijeke“-vrtić Bubamara „ Prva pomoć u vrtiću“



**Organizatori** javnozdravstvenih akcija povodom obilježavanja Svjetskog dana srca na području naše županije je Karlovačka županija – Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb, Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije, Opća bolnica Karlovac, Domovi zdravlja Karlovac, Duga Resa, Ogulin, Ozalj, Slunj i Vojnić i Medicinska škola Karlovac, Gradska društva Crvenog križa

**Pokrovitelj:** Savjet za zdravlje Karlovačke županije

**Izaberite i Vi zdravlje**

**Saznajte svoj ukupni rizik za bolesti**

**srca i moždani udar**

**i redovito ga kontrolirajte**

**Veliki udio prijevremenih bolesti srca  
i krvnih žila može se spriječiti pravilnom  
prehranom, redovitom tjelesnom aktivnošću  
i nepušenjem.**

**KRENI DO ZDRAVOG SRCA**

Pomoćnik ravnatelja za kvalitetu

Biserka Hranilović,

dr.med.spec.epidemiolog

**Zavod za javno zdravstvo Karlovačke  
županije**

## Obilježavanje Svjetskog dana srca u Krapinsko-zagorskoj županiji

Zavod za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije i Patronaža Doma zdravlja Krapinsko-zagorske županije zajednički su obilježili Svjetski dan srca u utorak 29.9.2015. u Krapini, Zlataru i Zaboku, javnozdravstvenom akcijom. Provodilo se mjerenje tlaka, mjerenje gustoće masnog tkiva i savjetovanje građana i dijelio se edukacijski materijal. Preko 200-tinjak građana je posjetilo štandove na ove tri lokacije, od kojih je nekima prvi puta ustanovljen povišen krvni tlak, te su savjetovani i upućeni da se jave nadležnim liječnicima.

Bojana Nikitović, dr. med.,

Zavod za javno zdravstvo županije Krapinsko-zagorske



## **Obilježavanje Svjetskog dana srca u Ličko-senjskoj županiji**

Zavod za javno zdravstvo Ličko- senjske županije se vrlo rado odazvao u obilježavanju Svjetskog dana srca, akciju smo održali na gradskom trgu Stjepana Radića 25.09.2015.

Osim podjele promotivnih materijala i savjetovanja građana, mjerili smo krvni tlak, te smo dijelili jabuke i peciva s manjim udjelom soli.

Dijelili smo četiri promotivna letka, Odabir za zdravo srce, za svakog i svugdje, Smanjite unos soli, Čuvajmo zdravlje srca i krvnih žila, Zašto i kako prestati pušiti.

Također smo te letke prosljedili svim domovima zdravlja u Županiji

S obzirom na vrlo hladno i kišno vrijeme, odaziv je bio dobar.

**Zavod za javno zdravstvo županije Ličko-senjske**

**Dan otvorenih vrata Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 24.09.2015.godine, Čakovec,**

**Obilježavanje Svjetskog dana srca**

**Uvod:**

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrtnosti kako u svijetu tako i u našoj zemlji. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije od kardiovaskularnih bolesti godišnje umire u svijetu više od 17,3 milijuna ljudi. U Republici Hrvatskoj 2013. godine od srčano-žilnih bolesti umrlo je gotovo 25 tisuća osoba (24.232), a u Međimurskoj županiji 566 osoba, što čini 46,1% od svih umrlih u Međimurju. Zato se s pravom govori da su ove bolesti «glavne ubojice suvremenog pučanstva».

U zadnjih 10-tak godina je došlo do značajnog smanjenja broja umrlih od tih bolesti, kako u Hrvatskoj tako i u Međimurskoj županiji (npr. 2002. godine je u Međimurju od bolesti srca i krvnih žila umrlo 727 osoba, a njihov udio u ukupnom broju umrlih je iznosio 55,4%). No, iako pada broj umrlih od srčano-žilnih bolesti, sve je veći broj ljudi koji žive s tim bolestima, što je posljedica duljeg životnog vijeka ali i boljeg preživljenja oboljelih od bolesti srca i krvnih žila. Stoga je i u narednom razdoblju potrebno intenzivirati napore u promicanju zdravlja, prevenciji i ranom otkrivanju kardiovaskularnih bolesti te što uspješnijem liječenju, kako bi se broj oboljelih i umrlih osoba što više smanjio te kako bi se povećala kvaliteta života oboljelih osoba.

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije u suradnji s brojnim partnerima provodi različite aktivnosti i projekte u cilju promicanja zdravih životnih stilova te u cilju upoznavanja i suzbijanja čimbenika rizika za kardiovaskularne i druge kronične bolesti.

**Obilježavanje Svjetskog dana srca:**

Uz multisektorski pristup, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije od 2005. godine obilježava Svjetski dan srca različitim promotivnim akcijama. Upravo u povodu Svjetskog dana srca 2007. godine, u suradnji s kardiolozima Županijske bolnice Čakovec te uz pokroviteljstvo Međimurske županije (u sklopu programa "Zdrava županija"), organizirali smo tijekom mjeseca rujna veliku medijsku kampanju "Srce za život". Tom smo prigodom u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije otvorili Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine, koje od tada neprekidno djeluje već osam

godina. Ove smo godine Svjetski dan srca obilježili 24.09.2015. godine Danom otvorenih vrata tog Savjetovališta.

**Obilježavanje Svjetskog dana srca 2015. godine, Program Dana otvorenih vrata Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 24.09.2015. godine:**

U povodu obilježavanja Svjetskog dana srca te u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti, u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije od 8-9h, održana je Grupa za nordijsko hodanje koja jednom tjedno u trajanju od sat vremena djeluje u sklopu savjetovališta od 11. mjeseca 2014. godine. Grupu pohađaju umirovljenici čakovečke podružnice Udruge umirovljenika Međimurske županije te korisnici Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine. Grupa je otvorenog karaktera te se grupi pridružuju i druge zainteresirane osobe koje žele naučiti vještinu nordijskog hodanja budući grupu vodi licencirana voditeljica nordijskog hodanja, dipl. med. sestra Marija Prekupec. Članovi grupe hodaju jednom tjedno prekrasnim Perivojem Zrinskih u Čakovcu, a na grupi obično sudjeluje od 10-20 osoba.



Članovi grupe za nordijsko hodanje na Danu otvorenih vrata u ZZJZ Međimurske županije, Čakovec, 24.09.2015. g.

Od 9-10h u sklopu grupe podrške osobama u tretmanu savjetovališta održana je plesna radionica na kojoj je sudjelovalo 18 korisnika. Na radionici su polaznici savladali FlashMOVE plesnu koreografiju na prerađenu skladbu Beethovenove Ode radosti. Tom je plesnom koreografijom kako u Hrvatskoj, odnosno našem Međimurju, tako i u cijeloj Europi najavljen Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti. Bilo je jako zanimljivo, polaznicima se koreografija jako svidjela, a savladali su je gotovo u cijelosti tijekom spomenute radionice. Grupa podrške u Savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine našeg Zavoda oformljena je u 5. mjesecu 2013. godine kao nadopuna individualnom savjetovanju. Riječ je o osobama sa specifičnim potrebama, što definira specifičan način rada grupe i sadržaje koji se prorađuju. Dominantno se postupci odnose na razmjenu informacija i savjete s ciljem poticanja zdravog stila života usmjerenog prvenstveno prema kontroli tjelesne težine, ali i zdravlja općenito. Budući smo od 21.-27.09. u našem zavodu i cijelom Međimurju obilježavali Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti, odabrali smo za temu grupe za podršku plesnu radionicu te smo bili jako ugodno iznenađeni pozitivnim reakcijama svih sudionika. Zaključili smo da bi trebali češće organizirati takve radionice.







Članovi Grupe za podršku na plesnoj radionici, Dan otvorenih vrata u ZZJZ Međimurske županije

Od 10-11.15h održana je prezentacija rada Savjetovališta zainteresiranim korisnicima, a potom u 11.30h promocija publikacije „Uspješne priče - Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine“ i predstavljanje letka „Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih“. Odaziv korisnika savjetovališta, medija te autora publikacije i letka je bio izuzetno dobar.





Autori publikacije "Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – USPJEŠNE PRIČE" i letka „Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih“.

**Zaključak:**

U prvom dijelu publikacije Uspješne priče nalaze se stručni tekstovi koje su napisali djelatnici naše ustanove te naši cijenjeni vanjski suradnici – prim. mag. Branislava Belović, dr.med. iz Nacionalnog Inštituta za javno zdravje- OE Murska Sobota te dr.sc. Danijel Jurakić, prof. kineziologije iz Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U drugom dijelu publikacije Uspješne priče nalazi se 18 uspješnih priča korisnika Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine (13 priča odraslih osoba i 5 priča djece i mladih). Publikacija je u pdf formatu dostupna na web stranici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije jednako kao i letak o Savjetovalištu za prevenciju i tretman promjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih, koji je ovom prilikom također bio prezentiran.

Suočavajući se s rastućim problemom debljine u dječjoj i odrasloj dobi i sve češćim razvojem kroničnih bolesti povezanih s debljinom, a koje značajno narušavaju kvalitetu života, obilježavanjem Svjetskog dana srca i pisanim materijalima koje smo tom prigodom predstavili, željeli smo podsjetiti da je uz tretman debljine nužno provoditi i programe primarne prevencije, odnosno, još intenzivnije promicati zdrave stilove života od najranije životne dobi, u čemu je neizostavna uloga zdravstvenog sektora, ali i obitelji i cijeloga društva.

S poštovanjem,

Rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo

Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Ravnateljica Zavoda

prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

**Zavod za javno zdravstvo županije Međimurske**

## **Izveštaj o obilježavanju Svjetskog dana srca u Primorsko-goranskoj županiji**

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije obilježio je Svjetski dan srca provodnjom više aktivnosti, prema preporukama Svjetske kardiološke federacije.

Aktivnosti povodom Svjetskog dana srca:

1. 22.9. – organizirana radionica Nordijskog hodanja u Crikvenici u suradnji s Crvenim križem, s cilj promocije tjelesne aktivnosti.
2. 26.9. – organizirano planinarenje u suradnji s Riječkim planinarskim savezom na stazi Kukuljanovo, prije planinarenja mjeren tlak i šećer u krvi svim sudionicima.
3. 27.9. – u suradnji s Primorsko-goranskom županijom, Gradom Rijekom, Gradom Opatijom, Thalassoterapijom Opatija, KBC-om Rijeka, Hrvatskom kardiološkim društvom – ispostava Rijeka i Ugostiteljskom školom Opatija organizirana biciklijada u Opatiji koju je predvodio pacijent s transplantiranim srcem, zdrav doručak u Thalassoterapiji Opatija i zdrav ručak u Ugostiteljskoj školi Opatija, s ciljem promocije tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane.
4. Javnozdravstvena akcija s mjerenjem tlaka i šećera u krvi te podjelom letaka organizirana je u Rijeci i ispostavama Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ.

Provedeno je i niz medijskih aktivnosti povodom Svjetskog dana srca: članak s porukama za ovogodišnji Svjetski dan srca objavljen je u Narodnom zdravstvenom listu i u Novom listu, održana je press konferencija te podijeljeni leci i ljepljeni plakati u cijeloj županiji.

**Nastavni zavod za javno zdravstvo županije Primorsko-goranske**

**Voditeljica Odjela socijalne medicine:**

Helena Glibotić Kresina, dr.med.

**Koordinatorica programa Prevencija bolesti srca i krvožilja kod stanovnika PGŽ:**

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med,

## **Svjetski dan srca u Sisačko-moslavačkoj županiji**

ZZJZ Sisačko-moslavačke županije obilježio je Svjetski dan srca na dva načina.

26.09. smo sudjelovali u aktivnostima koje je organizirao Rotary klub Sisak. Organizirali su turnir u sjedećoj odbojci i na taj način promovirali tjelesnu aktivnost kao važnu mjeru u prevenciji kardiovaskularnih bolesti. Gledateljima turnira i svima koji su taj dan došli u sportsku dvoranu mjerene su razina šećera u krvi, krvni tlak i obim struka, izračunat ITM, te date upute o zdravom načinu života.

28.09.2015. imamo konferenciju za novinare na kojoj sudjeluju ravnatelji našeg Zavoda i Opće bolnice Sisak, kardiolog iz naše bolnice i ja. Iznijet ću podatke o kretanju kardiovaskularnih bolesti na našoj županiji, smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti i o važnosti zdravog načina života. Poseban naglasak stavljamo na ulogu i važnost interventne kardiologije .

### **Zavod za javno zdravstvo županije Sisačko-moslavačke**

Sonja Pajtlar, dr. med., spec. epidemiologije

Marija Starčević, dr.med., spec. Epidemiologije

### **Ravnatelj**

Inoslav Brkić, dr.med., spec. epidemiologije



## Obilježavanje Svjetskog dana srca 2015. godine u Splitsko-dalmatinskoj županiji

Povodom obilježavanja Svjetskog dana srca 29. rujna 2015. godine na splitskoj Rivi održana je javnozdravstvena akcija, koju je organizirao Nastavni zavod za javno zdravstvo SDŽ u suradnji s Gradom Splitom i Splitsko-dalmatinskom županijom. Tema ovogodišnjeg Svjetskog dana srca bila je „ **Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje** „ s naglaskom na važnost okruženja koje pogoduje zdravlju srca i omogućuje svima da odaberu način života kojim će umanjiti rizik za nastanak srčano-žilnih bolesti. Svjetski dan srca obilježio se „*Danom otvorenih vrata*“ i diljem Ispostava Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije. Zainteresiranim građanima mjerio se krvni tlak, šećer u krvi, opseg struka te se određivao indeks tjelesne mase, uz dijeljenje zdravstvenih savjeta i edukativnih materijala. I ove godine akciji se odazvao veliki broj građana.





**Služba za epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti  
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije**

## **Svjetski dan srca u Virovitičko-podravskoj županiji**

Povodom **Svjetskog dana srca 29. rujna 2015. godine** Zavod za javno zdravstvo „Sv. Rok“ Virovitičko-podravske županije, Djelatnost javnog zdravstva organizirala je i u suradnji sa patronažnom službom Doma zdravlja Virovitičko-podravske županije provela javnozdravstvenu akciju.

Pod sloganom: „ Odabir za zdravo srce, za svakog i svugdje“, građani grada Virovitice mogli su na Trgu kralja Tomislava u terminu od 10 do 12 sati izmjeriti krvni tlak i razinu glukoze u krvi. Tom prigodom su im uručeni prigodni edukacijski letci „ Očuvajmo zdravlje srca i krvnih žila“ i „ Smanjite unos soli, kontrolirajte krvni tlak, spriječite moždani udar“. Akciji se odazvalo 30.-ak građanki i građana.

**Zavod za javno zdravstvo „Sv. Rok“ županije Virovitičko-podravske**



## **Izvješće o provedenim aktivnostima povodom Svjetskog dana srca 2015. u Vukovarsko-srijemskoj županiji**

U subotu **26.9.2015.** organizirali smo javnozdravstvenu akciju zajedno s djelatnicima Internog odjela OŽ bolnice Vinkovci na glavnom gradskom trgu u Vinkovcima u trajanju od 10 do 13 sati. Građani su mogli izmjeriti krvni tlak, GUK, tjelesnu težinu i BMI uz vagu koja analizira sastav tijela. Uz to su mogli dobiti korisne savjete vezane uz izbjegavanje rizičnih faktora za nastanak srčanožilnih bolesti, uz dijeljenje letaka i jabuka. Unatoč tmurnom vremenu, akcija je uspješno provedena uz veliki interes građanki i građana.

Potom smo organizirali Dane otvorenih vrata Zavoda za javno zdravstvo Vukovarsko-srijemske županije **od 28.do 30.rujna** između 11 i 13 sati u prostorima Zavoda gdje smo zainteresiranima mjerili krvni tlak, GUK, te mjerili tjelesnu težinu uz analizu sastava tijela i određivanje BMI, dijelili promotivni materijal i savjete o prehrani i načinu života. Obavijest i članak o obilježavanju Svjetskog dana srca su objavljeni na web stranicama ZZJZ VSŽ, a ova događanja su popraćena i medijski u lokalnim medijskim kućama.

Sanja Gali, dr.med. spec. epidemiologije

**Zavod za javno zdravstvo županije Vukovarsko-srijemske**

## **Obilježavanje Svjetskog dana srca 2015. godine u Zadarskoj županiji**

Zavod za javno zdravstvo Zadar i Odjel za kardiologiju Opće bolnice Zadar obilježili su Svjetski dan srca prigodnom javnozdravstvenom akcijom održanom 29. rujna 2015. godine na Narodnom trgu u Zadru.

### **Javnozdravstveni značaj bolesti srca i krvnih žila u Zadarskoj županiji**

Posljednjih sedamnaest godina u Zadarskoj županiji bolesti srca i krvnih žila po stopama smrtnosti te po pobolu bilježe blagi trend porasta te se broj umrlih kretao od 775 u 1998. godini do najviših 940 umrlih u 2012. (873 u 2014. godini) pri čemu su stope iznosile 478/100.000 u 1998. godini do najviših 550/100.000 u 2012. godini (509/100.000 u 2014. godini). Vodeća je ishemijska bolest srca u muškaraca, dok se u žena u pojedinim godinama izmjenjuje cerebrovaskularna bolest s ishemijskom bolesti srca. U skupini ukupno umrlih od bolesti srca i krvnih žila udio mlađih od 65 godina se smanjio s 14,7% (114 umrlih) u 1998. godini na 7,6% (66 umrlih) u 2014. godini pri čemu su stope iznosile 84/100.000 u 1998. godini na 48/100.000 u 2014. godini. Pri tom su zabilježena smanjenja stopa smrtnosti u dobi do 65 godina starosti od ishemijske bolesti srca sa 34/100.000 u 1998. godini na 21/100.000 u 2014. godini, dok je za cerebrovaskularne bolesti u istom vremenu zabilježen pad sa 29/100.000 u 1998. godini na 14/100.000 u 2014. godini. Zadarska županija ima nešto niže stope smrtnosti od bolesti srca i krvnih žila u usporedbi s hrvatskim prosjekom te je među županijama s nižim stopama smrtnosti, no u usporedbi za zemljama Mediteranske regije, standardizirane stope smrtnosti su i do dva puta više u Zadarskoj županiji. Po broju hospitalizacija se također bilježi blagi porast hospitalizacija te je skupina bolesti srca i krvnih žila posljednjih nekoliko godina na drugom mjestu, a na prvom su hospitalizacije zbog novotvorina. Ovakvu situaciju prati kontinuirani porast potrošnje lijekova za ovu skupinu bolesti te je potrošnja lijekova skupine C- Pripravci koji djeluju na kardiovaskularni sustav u Zadarskoj županiji u 2007. godini iznosila 160 DDD/1000/dan, a u 2014. godini 307 DDD/1000/dan.

### **Provedba javnozdravstvene akcije**

Zavod za javno zdravstvo Zadar na čelu s ravnateljem Zoranom Škrgatićem, dr.med. spec. psih. i Odjel za kardiologiju Opće bolnice Zadar obilježili su Svjetski dan srca 2015 javnozdravstvenom akcijom 29. rujna 2015. od 10 do 12 sati na Narodnom trgu u Zadru

prigodnim mjerenjima i podjelom edukativnih brošura o mogućnostima prevencije bolesti srca i krvnih žila.

Ovu javnozdravstvenu akciju na terenu provela je Služba za socijalnu medicinu i javno zdravstvo iz Zavoda za javno zdravstvo Zadar na čelu s Ljiljom Balordom, dr.med.spec. javnog zdravstava, a u akciji su iz ZJZ Zadar sudjelovale Služba za epidemiologiju s voditeljem doc.dr.sc. Alanom Medićem, spec. epidemiologije te Služba za školsku medicinu s voditeljicom Đurđicom Dragaš, spec. školske medicine. Iz Opće bolnice Zadar u akciji su sudjelovali djelatnici Odjela za kardiologiju na čelu s voditeljem Odjela za kardiologiju prim.doc.dr.sc. Draženom Zekanovićem, internista-kardiolog, voditelj Koronarne jedinice i kateterizacijskog laboratorija Jogen Patrk, dr. med., spec. hitne i interne medicine, internista-kardiolog, te članovi Hrvatske udruge kardioloških medicinskih sestara iz Opće bolnice Zadar. Akciji su se pridružili Odjel za socijalnu skrb i zdravstvo Grada Zadra na čelu s gosp. Mariom Pešutom, te pročelnik Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Zadarske županije gosp. Andrija Marčelić.

Tijekom akcije mjerenjima je pristupilo 214 osoba te im je izmjeren krvni tlak, šećer u krvi, opseg struka i određen im je indeks tjelesne mase. Također su svi zainteresirani mogli dobiti savjete o mogućnostima očuvanja zdravlja srca kroz usvajanje zdravih stilova života od najranije životne dobi kao što su nepušenje, redovita primjerena tjelesna aktivnost, pravilna prehrana koja uključuje redovitu konzumaciju svježeg voća, sezonskog povrća, plave ribe i maslinovog ulja. Osim toga ukazano je na mogućnost prevencije rizičnih faktora za nastanak bolesti srca i krvnih žila na koje sami možemo utjecati, poput povećane tjelesne težine, povišenog krvnog tlaka, povišenog šećera u krvi. Ovom prigodom podijeljeno je 1200 brošura „Čuvajmo zdravlje srca i krvnih žila! - Što vi možete učiniti?“ Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, a 1300 ih je podijeljeno po svim ordinacijama opće i obiteljske medicine u Zadarskoj županiji.

Akcija je bila medijski dobro popraćena, tv-prilog Regionalni dnevnik - HRT1, u lokalnim radio postajama Novi radio, Radio Zadar, tiskani mediji članak Narodni list i Zadarski list, te na lokalnim web portalima.

1. Narodni list, <http://www.narodni-list.hr/posts/146885004>
2. Zadarski list, <http://www.zadarskilist.hr/clanci/30092015/prevencija-bolesti-srca-i-krvnih-zila-vodecih-uzroka-smrtnosti>



Ljilja Balorda, dr med. spec. javnog zdravstva  
Zavod za javno zdravstvo županije Zadarske

## **Obilježavanje Svjetskog dana srca 2015. godine u Gradu Zagrebu**

Povodom Svjetskog dana srca, 29.09.2015. u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u organizaciji Odjela za promicanje zdravlja, od 10.00 -12.00., građani su besplatno mjerili krvni tlak, razinu šećera u krvi, analizirali sastav tjelesne mase te dobili savjete o mogućnostima unaprjeđenja zdravlja i zdravim stilovima života. Također, građani su dobili individualne preporuke o tjelesnoj aktivnosti primjerenj dobi, zdravstvenom stanju, tjelesnoj konstituciji i osobnosti. Građanima su podijeljeni i edukacijski materijali, a usluge su im pružali liječnici, viša medicinska sestra, profesor kineziologije i profesor rehabilitacije, odnosno radni terapeut. Navedene usluge koristile su 22 osobe.

Osim toga, Svjetski dan srca popraćen je tekstom na WEB stranici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“. Tekst je upućen i u druge medije („24“ sata). Jesenski broj E-časopisa Zavoda („Zdravlje za sve“ ) posvećen je prevenciji kardiovaskularnih bolesti (tema se obrađuje kroz tekstove svih stručnih djelatnosti (Službi) Zavoda s naglaskom na potrebu primarne prevencije.

Ana Puljak, dr.med.,spec.javnog zdravstva

**Nastavni zavod za javno zdravstvo „ Dr. Andrija Štampar“**