

## Živi. Radi. Igraj se.

### JESTE LI SE IKADA ZAPITALI KOLIKA JE SVIJEŠT O ZDRAVLJU SRCA U VAŠEM OKRUŽENJU?

Prigodom obilježavanja Svjetskoga dana srca 2014, Svjetska kardiološka federacija i njezini članovi žele usmjeriti pozornost na stvaranje okruženja koje će poticati svijest o važnosti zdravlja srca. Omogućavanjem da ljudi učine najbolje izbore u cilju očuvanja zdravlja srca, neovisno o tome gdje žive, rade ili se igraju, postiže se ne samo smanjenje njihova vlastita rizika od srčanožilnih bolesti (SŽB), već i onoga u ljudi oko njih.

SŽB su na vrhu ljestvice smrtonosnih bolesti u svijetu. Dosad su već bile uzrokom 17,3 milijuna preranih smrti, a očekuje se da će do 2030. godine ta brojka porasti i do 23 milijuna. Međutim, većina SŽB može se spriječiti izbjegavanjem rizičnih čimbenika poput uporabe duhana, nezdrave prehrane i nedostatka tjelesne aktivnosti.

Prečesto društvo osuđuje samo pojedinca koji boluje od SŽB – zbog pušenja, prekomjernog unosa hrane i pića, te nevjježbanja. Ali okruženje u kojemu živimo, radimo i igramo se može imati značajan utjecaj na našu sposobnost da učinimo pravilan odabir za zdravlje svojega srca. To se posebice odnosi na sve više urbanih sredina koje su promijenile naš način života kao i prehranu.

### MNOGI SU POJEDINCI „ZAROBLJENI“ U OKRUŽENJU GDJE SE SUOČAVAJU S:

- Nedostatkom zelenih površina
- Nezdravim školskim obrocima
- Prekomjernom ponudom duhanskih proizvoda, alkohola i brze hrane
- Izloženošću duhanskom dimu

Sve navedeno ograničava njihovu sposobnost da naprave pravi izbor za zdravlje svojega srca.

**Svaki pojedinac ima pravo učiniti izbore s ciljem očuvanja zdravlja srca, bez obzira gdje živi, radi ili se igra. No svi mi moramo poduzeti nešto kako bismo to ostvarili u vlastitim domovima, u zajednicama u kojima živimo, i u našim narodima.**

**Pridružite se svjetskom pokretu za bolje #odabire za srce (#heartchoices).**

## Što za početak?

Proslavite Svjetski dan srca 29. rujna 2014. i upozorite na Vaše viđenje problema vezanih uz očuvanje zdravlja srca slanjem slika svojega zdravoga kao i nezdravog okruženja na adresu:

**[www.twitter.com/weorldheartfed](https://www.twitter.com/weorldheartfed) uz uporabu #heartchoices.**

Šetnje, utrke i športski događaji, koncerti, javna predavanja i pregledi i procjena čimbenika rizika – sve će to organizirati članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije, kao i pojedinci širom svijeta.

### Uključite se i saznajte više na:

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) [www.zaklada-hks.hr](http://www.zaklada-hks.hr)

 [www.facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)  
[www.facebook.com/HrvatskaKucaSrca](https://www.facebook.com/HrvatskaKucaSrca)

 [www.twitter.com/worldheartfed](https://www.twitter.com/worldheartfed)

## O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija vodi globalnu bitku protiv bolesti srca i moždanog udara, s posebnim težištem na zemljama s niskim i srednjim prihodima, a putem zajednice koja broji više od 200 organizacija članica koje okupljaju medicinska društva i srčane zaklade iz više od 100 zemalja. Naši su naponi usmjereni na postizanje cilja koji je postavila Svjetska zdravstvena organizacija (SZO), a to je smanjenje prerane smrtnosti uzrokovane SŽB za 25% do godine 2025. Zajedničkim naporima možemo pomoći ljudima diljem svijeta da žive dulje, bolje i sa zdravim srcem.



29. rujna 2014.

**Pridružite se svjetskom pokretu za bolje zdravlje srca... gdje god živjeli, radili i igrali se #heartchoices**

Organizatori:

© World Heart Federation

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

[www.zaklada-hks.hr](http://www.zaklada-hks.hr)



## Dom za zdravo srce

Na Svjetski dan srca, usmjerite pozornost na svoj dom i razmotrite što biste mogli promijeniti s ciljem očuvanja zdravlja srca. Čak i mali broj promjena može umanjiti rizik od bolesti srca i moždanog udara za Vas i Vašu obitelj.



### OPSKRIBITE SE ZDRAVOM HRANOM

- Ograničite količine industrijski priređenih međuobroka koji često sadrže prevelike količine šećera, soli i masti
- Unesite svježe voće i povrće u svoje obroke ili zamijenite slatkiše jabukom ili drugim voćem
- Kod kuće pripremite zdrave obroke za školu ili posao



### ZABRANITE PUŠENJE U SVOJEMU DOMU

- Prestankom pušenja kod kuće nećete poboljšati samo svoje, već i zdravlje Vaše djece
- Prestankom pušenja pružit ćete pozitivan primjer ponašanja Vašoj djeci



### BUDITE AKTIVNI

- Ograničite gledanje televizije u svom domu
- Organizirajte aktivnosti na zraku, poput vožnje biciklom, šetnje ili jednostavno igre u vrtu



### PREPOZNAJTE SVOJ RIZIK OD SŽB

- Posjetite zdravstvenog djelatnika koji će vam izmjeriti krvni tlak, razine kolesterola i šećera u krvi, utvrditi tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase (ITM odnosno MBI prema eng. *Body Mass Index*), te vas posavjetovati u svezi s vašim osobnim rizikom
- Kad utvrdite svoj rizik od SŽB, možete napraviti ciljani plan za poboljšanje zdravlja svojega srca, a zdravstveni djelatnik može Vas po potrebi savjetovati o odgovarajućim oblicima liječenja



## Zajednica za zdravo srce

Na Svjetski dan srca, potičemo lokalne zajednice diljem svijeta da u svojem okruženju omoguće ljudima zdrav život kao i prilike za životne odabire koji će pridonijeti zdravlju srca.



### ZAJEDNIČKIM AKCIJAMA MOŽETE UNIJETI PROMJENE U PODRUČJIMA U KOJIMA ŽIVITE, UKLJUČUJUĆI:

- Više kvalitetnog tjelesnog odgoja u školama i vrtićima
- Gradnju i održavanje sigurnog okruženja za tjelesnu aktivnost, kao što su npr. dobra ulična rasvjeta, povezani nogostupi ili igrališta
- Brigu o tome da se u školama, na radnim mjestima, u bolnicama i klinikama nude zdravi, hranjivi i cijenom pristupačni obroci
- Uvođenje zabrane pušenja i osiguravanje prostora slobodnih od dima na državnoj razini

Lobiranje za promjene i vršenje pritiska na lokalne čelnike može imati vidljiv utjecaj na prostore u vašoj zajednici.



### NO MOŽETE I SADA ODMAH UČINITI NEKE STVARI KAKO BISTE SVOJE ŠKOLE, RADNA MJESTA I ZAJEDNICE PRETVORILI U OKRUŽJA KOJA POGODUJU ZDRAVLJU SRCA:

- Zahtijevajte zabranu pušenja na Vašem radnom mjestu i potaknite Vašega poslodavca da omogući potporu kolegama koji žele prestati pušiti
- Uložite žalbu kada uočite pušačke prostore smještene u blizini dječjih igrališta, škola ili ulaza u zgrade
- Na posao ili u školu odlazite biciklom ili pješice, ukoliko je to moguće
- Služite se stubama umjesto dizalom ili prošetajte tijekom stanke za objed
- Zatražite zdrave obroke u restoranu na poslu i u školi Vaše djece

**Zajedničkom akcijom možemo pridonijeti globalnom cilju smanjenja prerane smrtnosti od SŽB za najmanje 25% do godine 2025.**

## Narodi za zdravo srce

Na Svjetski dan srca, potičemo svjetske i nacionalne političare da ljudima osiguraju više mogućnosti za odabire koji potiču zdravlje srca.



### ONI MOGU:

- Smanjiti količinu i opseg promidžbe brze hrane na televiziji i radiju
- Donijeti zakonske odredbe kojima se povećava porez na nezdravu hranu, a istodobno daje potpora lokalnoj proizvodnji voća i povrća
- Provesti odredbe za kontrolu duhanskih proizvoda te zabranu njihova marketinga i promidžbe
- Osigurati pravodobno otkrivanje SŽB kao i njihovo ekonomično liječenje, s ciljem smanjenja rizičnih čimbenika u pojedinaca s visokim rizikom

### Rizici za SŽB uključuju:

- Povišen krvni tlak
- Pušenje
- Prekomjernu tjelesnu težinu
- Nedovoljnu tjelesnu aktivnost
- Visoku razinu kolesterola u krvi
- Dijabetes