

# SVETSKI DAN SRCA 2009.

25.09.2009

## Â RADI ZA SRCE

Â

Svetski dan srca

Â

Svake godine u svetu od bolesti srca i krvnih sudova mozga umire 17,2 miliona ljudi. Svetski dan srca je ustanovljen da poveća javno znanje o rizicima i da unapredi mere prevencije. Svetska federacija za srce, zajedno sa svojim članicama, ističe da se 80% prevremene smrtnosti usled bolesti srca i moždanog udara može sprečiti kontrolom nekoliko značajnih faktora rizika, u koje spadaju pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost. Ove godine Svetski dan srca će se održati u nedelju, 27. septembra pod sloganom "Radi za srce". Pod okriljem članova i partnera Svetske federacije za srce, Svetski dan srca uključuje veliki broj aktivnosti širom zemaljske kugle, kao što su javne tribine, koncerti, sportska događanja i drugo.

Svetska federacija za srce

Â

Svetska federacija za srce obavezala se da prevencijom i kontrolom bolesti srca i krvnih sudova mozga, pomogne ljudima Åjirom sveta da Å¼ive duÅ¼e i kvalitetnije. Svoje aktivnosti Svetska federacija za srce je pre svega fokusirala na nerazvijene i srednje razvijene zemlje.

U rad Federacije je ukljuÄeno 195 Ålanova iz preko 100 zemalja koji pokrivaju podruÄje Afrike, Amerike, Azije i Evrope.

Â

Â

ÄÆETIRIÄ  
DOBRA RAZLOGA DA SE RADI ZA SRCE

Â

Obzirom da veÄina nas viÄje od polovine vremena tokom dana provodi na poslu, radnu sredinu treba iskoristiti u promovisanju zdravih navika. Å½ivot bez duvanskog dima, pravilna ishrana i fiziÄka aktivnost su vaÅ¼ni koraci koji vode ka veÄjoj radnoj produktivnosti i dobrom zdravlju.

Â

## 1. SaÄuvajte Å¼ivot

Gotovo polovina onih koji umiru od hroniÄnih bolesti, u koje spadaju i bolesti srca i moÅ¼dani udar, u periodu su produktivnog Å¼ivota â€“ izmeÄu 15 i 69 godina. PuÅjenje, nepravilna ishrana i fiziÄka neaktivnost su faktori rizika koji su odgovorni za pojavu veÄine hroniÄnih bolesti. MeÄutim, navedeni faktori rizika spadaju u grupu onih koje moÅ¼emo kontrolisati.

Â

Â

## 2. PoveÄajte liÄne dobrobiti

Zaposleni koji su fiziÄki aktivni viÄje uÅ¼ivaju u radu, imaju veÄju koncentraciju, psihiÄki su stabilniji i imaju bolji odnos sa kolegama. FiziÄka aktivnost

podstiče lučenje endorfina. Endorfin je tzv. hormon zadovoljstva i prirodni je pokretač dobrog raspoloženja.

Â

### 3. Družite se što više

Aktivnosti u grupama, sa kolegama, u klubovima i velnes centrima, mogu proširiti mrežu prijatelja. Družite se što više. Razvijanje novih veština gradi samopouzdanje i time ćete više kontrolirati nad svojim životom.

Â

### 4. Ekonomska isplativost

Zdrave radne snage mogu doprineti dobrom poslovanju na mnogo načina čak i u vremenima ekonomske krize. Prednosti su:

• povećanje produktivnosti

• smanjeno izostajanje sa posla

• do 20% manje dana izostajanja sa posla  
• manji troškovi zdravstvene zaštite

Â (za poslodavce i zaposlene)

• manji rizik od povreda na radu

• pozitivan korporativni imidž. Most of us speaking in that

encourages healthy habits can reduce

Saveti za osmišljavanje ličnog radnog programa

Â

• Pravilna ishrana • jedite voće i povrće svakog dana. Napravite pametan izbor, odabirom adekvatnog jelovnika u kantini ili donošenjem hrane od kuće.

• Budite aktivni čak 30 minuta aktivnosti može pomoći u sprežavanju infarkta i šloga. Koristite stepenice

umesto lifta, idite u Å¡etnju za vreme pauze, ili izaÅ¡ite iz autobusa nekoliko stanica ranije a ostatak puta prepeÅ¡ajte.

â€¢ Koristite manje soli i izbegavajte hranu sa puno soli.

â€¢ Recite NE duvanu â€œ vaÅ¡i rizik od bolesti srca i moÅ¡danog udara Å¡te se smanjiti u roku od godinu dana i vratiÅ¡te se na normalan nivo tokom vremena.

â€¢ OdrÅ¡avajte normalnu telesnu teÅ¡inu â€œ gubitak telesne teÅ¡ine, zajedno sa smanjenim unosom soli, sniÅ¡ava krvni pritisak. Visoki krvni pritisak je faktor rizika broj jedan za pojavu moÅ¡danog udara i odgovoran je za pojavu polovine svih bolesti srca.

â€¢ Posetite svog izabranog lekara koji Å¡te vam izmeriti krvni pritisak, nivo Å¡eÅ¡era i masnoÅ¡ta u krvi, indeks telesne mase. Kada ste upoznati sa svojim ukupnim rizikom, zajedno sa vaÅ¡im lekarom moÅ¡ete razviti specifiÅ¡an plan akcije za poboljÅ¡anje vaÅ¡eg zdravlja.

Å

Mnoga preduzeÅ¡a su se obavezala da ukljuÅ¡e unapreÅ¡enje zdravlja u svoj razvojni plan, jer su prepoznala vaÅ¡nost zdravlja zaposlenih u postizanju ciljeva i obavljanju osnovnih delatnosti. MeÅ¡utim, joÅ¡ uvek je uglavnom to zastupljeno samo u velikim korporacijama koje nude sistematske i kontrolne zdravstvene preglede na radnom mestu.

Å

Å

Koraci ka zdravijem radnom mestuÅ

Å

â€¢ Budite fiziÅ¡ki aktivni tokom dana.

â€¢ UkljuÅ¡ite fiziÅ¡ku aktivnost u svoj radni raspored i podstiÅ¡ite druge zaposlene da to rade.

â€¢ Razgovarajte sa svojim kolegama o dobitima i pogodnostima koje pruÅ¡a redovna fiziÅ¡ka aktivnost.

â€¢ PodrÅ¡ite druge koji Å¡ele da budu aktivni.

â€¢ ZalaÅ¡ite se za pravilnu ishranu u kantini na poslu, ili naÅ¡ite restoran u blizini radnog mesta

koji omoguċava Å izbor  
namirnicaÅ koje su dobre za vaÅje zdravlje.

â€¢ Razgovarajte sa svojim pretpostavljenim kako uspostaviti zdravu  
radnu politiku.

Å

Å

Å

Å

Å

Å

Preuzimanje:

- Agitka

- Liflet

- Poster