

ЧЕТИРИ ДОБРА РАЗЛОГА ДА СЕ РАДИ ЗА СРЦЕ

Обзиром да већина нас више од половине времена током дана проводи на послу, радну средину треба искористити у промовисању здравих навика. Живот без дуванског дима, правилна исхрана и физичка активност су важни кораци који воде ка већој радној продуктивности и добром здрављу.

1. Сачувајте живот

Готово половина оних који умиру од хроничних болести, у које спадају и болести срца и мождани удар, у периоду су продуктивног живота – између 15 и 69 година. Пушење, неправилна исхрана и физичка неактивност су фактори ризика који су одговорни за појаву већине хроничних болести. Међутим, наведени фактори ризика спадају у групу оних које можемо контролисати.

2. Повећајте личне добробити

Запослени који су физички активни више уживају у раду, имају већу концентрацију, психички су стабилнији и имају бољи однос са колегама. Физичка активност подстиче лучење ендорфина. Ендорфин је тзв. хормон задовољства и природни је покретач доброг расположења.

3. Дружите се што више

Активности у групама, са колегама, у клубовима и велнес центрима, могу проширити мрежу пријатеља. Дружите се што више. Развијање нових вештина гради самопоуздање и тиме стичете више контроле над својим животом.

4. Економска исплативост

Здраве радне снаге могу допринети добром пословању на много начина – чак и у временима економске кризе. Предности су:

- повећање продуктивности
- смањено изостајања са посла
- до 20% мање дана изостајања са посла – мањи трошкови здравствене заштите (за послодавце и запослене)
- мањи ризик од повреда на раду
- позитиван корпоративни имиџ.

Светски дан срца

Сваке године у свету од болести срца и крвних судова мозга умире 17,2 милиона људи. Светски дан срца је установљен да повећа јавно знање о ризицима и да унапреди мере превенције. Светска федерација за срце, заједно са својим чланицама, истиче да се 80% превремене смртности услед болести срца и можданог удара може спречити контролом неколико значајних фактора ризика, у које спадају пушење, неправилна исхрана и физичка неактивност. Ове године Светски дан срца ће се одржати у недељу, 27. септембра под слоганом „Ради за срце“. Под окриљем чланова и партнера Светске федерације за срце, Светски дан срца укључује велики број активности широм земаљске кугле, као што су јавне трибине, концерти, спортска догађања и друго.



WORLD HEART
FEDERATION®

Светска федерација за срце

Светска федерација за срце обавезала се да превенцијом и контролом болести срца и крвних судова мозга, помогне људима широм света да живе дуже и квалитетније. Своје активности Светска федерација за срце је пре свега фокусира на неразвијене и средње развијене земље.

У рад Федерације је укључено 195 чланова из преко 100 земаља који покривају подручје Африке, Америке, Азије и Европе.

Supported globally by:



Светски дан срца



27. септембар 2009.



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Co-sponsored by:



срце за цео живот



Савети за осмишљавање личног радног програма

- Правилна исхрана – једите воће и поврће сваког дана. Направите паметан избор, одабиром адекватног јеловника у кантини или доношењем хране од куће.
- Будите активни – чак 30 минута активности може помоћи у спречавању инфаркта и шлога. Користите степенице уместо лифта, идите у шетњу за време паузе, или изађите из аутобуса неколико станица раније а остатак пута препешачите.
- Користите мање соли и избегавајте храну са пуно соли.
- Реците НЕ дувану – ваш ризик од болести срца и можданог удара ће се смањити у року од годину дана и вратиће се на нормалан ниво током времена.

- Одржавајте нормалну телесну тежину – губитак телесне тежине, заједно са смањеним уносом соли, снижава крвни притисак. Високи крвни притисак је фактор ризика број један за појаву можданог удара и одговоран је за појаву половине свих болести срца.
- Посетите свог изабраног лекара који ће вам измерити крвни притисак, ниво шећера и масноћа у крви, индекс телесне масе. Када сте упознати са својим укупним ризиком, заједно са вашим лекаром можете развити специфичан план акције за побољшање вашег здравља.

Многа предузећа су се обавезала да укључе унапређење здравља у свој развојни план, јер су препознала важност здравља запослених у постизању циљева и обављању основних делатности. Међутим, још увек је углавном то заступљено само у великим корпорацијама које нуде систематске и контролне здравствене прегледе на радном месту.



Кораци ка здравијем радном месту

- Будите физички активни током дана.
- Укључите физичку активност у свој радни распоред и подстичите друге запослене да то раде.
- Разговарајте са својим колегама о добитима и погодностима које пружа редовна физичка активност.
- Подржите друге који желе да буду активни.
- Залажите се за правилну исхрану у кантини на послу, или нађите ресторан у близини радног места који омогућава избор намирница које су добре за ваше здравље.
- Разговарајте са својим претпостављеним како успоставити здраву радну политику.