

# 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 partnericama, ističe da se 80% prevremene smrtnosti usled bolesti srca i močedanog udara može spremiti kontrolom nekoliko značajnih faktora rizika, u koje spadaju pušenje, nepravilna ishrana i fizikalna neaktivnost. Ove godine Svetski dan srca će se održati u nedelju, 27. septembra pod sloganom "Radi za srce". Pod okriljem partnerica 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 Å¾ive duÅ¾e i kvalitetnije. Svoje aktivnosti Svetska federacija za srce je pre svega fokusirala na nerazvijene i srednje razvijene zemlje.

U rad Federacije je ukljuÄ•eno 195 Ä•lanova iz preko 100 zemalja koji pokrivaju podruÄ•je Afrike, Amerike, Azije i Evrope.

Â

Â

## ÄŒETIRI ÄŒETVRTI DOBRA RAZLOGA DA SE RADI ZA SRCE

Â

Obzirom da veÄ‡ina nas viÅje od polovine vremena tokom dana provodi na poslu, radnu sredinu treba iskoristiti u promovisanju zdravih navika. Å½ivot bez duvanskog dima, pravilna ishrana i fiziÄ•ka aktivnost su vaÅ¾ni koraci koji vode ka veÄ‡oj radnoj produktivnosti i dobrom zdravlju.

Â

### 1. SaÄ•uvajte Å½ivot

Gotovo polovina onih koji umiru od hroniÄ•nih bolesti, u koje spadaju i bolesti srca i moÅ¾dani udar, u periodu su produktivnog Å¾ivota â€“ izmeÄ‘u 15 i 69 godina. PuÅjenje, nepravilna ishrana i fiziÄ•ka neaktivnost su faktori rizika koji su odgovorni za pojavu veÄ‡ine hroniÄ•nih bolesti. MeÄ‘utim, navedeni faktori rizika spadaju u grupu onih koje moÅ¾emo kontrolisati.

Â

Â

### 2. PoveÄ‡ajte liÄ•ne dobrobiti

Zaposleni koji su fiziÄ•ki aktivni viÅje uÅ¾ivaju u radu, imaju veÄ‡u koncentraciju, psihiÄ•ki su stabilniji i imaju bolji odnos sa kolegama. FiziÄ•ka aktivnost

podstiče ljuženje 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 prožiriti mrežu prijatelja. Družite se što više. Razvijanje novih veština gradi samopouzdanje i time stičete više kontrole nad svojim životom.

Â

### 4. Ekonomski isplativost

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

– povećanje produktivnosti

– smanjeno izostajanja sa posla

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

– (za poslodavce i zaposlene)

– manji rizik od povreda na radu

– pozitivan korporativni imidž. Most of us speaking about that

encourages healthy habits can reduce

Saveti za osmišljavanje ličnog radnog programa

Â

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

– Budite aktivni – iako 30 minuta aktivnosti pomognu u sprečavanju infarkta i bolesti srca. Koristite stepenice

umesto lifta, idite u Åjetnju za vreme pauze, ili izaÅ'ite iz autobusa nekoliko stanica ranije a ostatak puta prepeÅjaÅ•ite.

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

â€¢ Recite NE duvanu â€“ vaÅ¡i rizik od bolesti srca i moÅ¾danog udara Åže se smanjiti u roku od godinu dana i vratiÅže se na normalan nivo tokom vremena.

â€¢ OdrÅ¾avajte normalnu telesnu teÅ¾inu â€“ gubitak telesne teÅ¾ine, zajedno sa smanjenim unosom soli, sniÅ¾ava krvni pritisak. Visoki krvni pritisak je faktor rizika broj jedan za pojavu moÅ¾danog udara i odgovoran je za pojavu polovine svih bolesti srca.

â€¢ Posetite svog izabranog lekara koji Åže vam izmeriti krvni pritisak, nivo ÅjeÄžera i masnoÄža u krvi, indeks telesne mase. Kada ste upoznati sa svojim ukupnim rizikom, zajedno sa vaÅ¾im lekarom moÅ¾ete razviti specifiÅ'an plan akcije za poboljÅjanje vaÅ¾eg zdravlja.

Â

Mnoga preduzeÄža su se obavezala da ukljuÅ•e unapreÄ'enje zdravlja u svoj razvojni plan, jer su prepoznala vaÅ¾nost zdravlja zaposlenih u postizanju ciljeva i obavljanju osnovnih delatnosti. MeÄ'utim, joÅ¡ i uvek je uglavnom to zastupljeno samo u velikim korporacijama koje nude sistematske i kontrolne zdravstvene preglede na radnom mestu.

Â

Â

Koraci ka zdravijem radnom mestuÂ

Â

â€¢ Budite fiziÅ•ki aktivni tokom dana.

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

â€¢ Razgovarajte sa svojim kolegama o dobitima i pogodnostima koje pruÅ¾a redovna fiziÅ•ka aktivnost.

â€¢ PodrÅ¾ite druge koji Å¾ele da budu aktivni.

â€¢ ZalaÅ¾ite se za pravilnu ishranu u kantini na poslu, ili naÅ'ite restoran u blizini radnog mesta

koji omoguÄ‡ava Ä izbor  
namirnicaÄ koje su dobre za vaÅje zdravlje.

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

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Preuzimanje:

- Agitka

- Liflet

- Poster