



Vijest

News

Obilježavanje Svjetskog dana srca 2008. u Koprivnici

Celebrating World Heart Day in 2008 in Koprivnica

Dragica Kramarić

Koprivnica General Hospital, Koprivnica

Svjetski dan srca je i ove godine organiziran u Koprivnici kao završna manifestacija "Tjedna kretanja" u kojem su sudjelovali članovi Hrvatskog kardiološkog društva, Hrvatske udruge kardioloških sestara i Udruge srčanih bolesnika "SRCE" Koprivničko-križevačke županije.

Dr. **Krešimir Šutalo**, dr. **Vesna Mađarić**, vms. **Ružica Evačić** i **Zlatko Rajber** (predsjednik udruge "SRCE") u radio-emisiji su govorili o primarnoj i sekundarnoj prevenci-

The World Heart Day has been organized in Koprivnica this year as well as the concluding manifestation "Week of Walking" in which the members of the Croatian Cardiac Society, Croatian Cardiac Nurses Association and Heart Patient Association "SRCE" in the County of Koprivnica and Križevci participated.

Krešimir Šutalo, MD, **Vesna Mađarić**, MD, **Ružica Evačić**, RN and **Zlatko Rajber** (president of the Association



ji srčanih bolesti, suvremenom liječenju koronarne bolesti srca i čimbenicima rizika na koje možemo utjecati promjenom životnih navika.

Ružica Evačić je u Domu za starije i nemoćne govorila o visokom tlaku i demonstrirala pravilno mjerenje arterijskog tlaka (AT), a dr. **Eugen Fucak** je u srednjoj školi održao predavanje na temu "Koronarna bolest srca". **Valent Vrhovski** i **Dragica Kramarić** (članovi Udruge "SRCE") obnovili su "Stazu zdravlja" obilježenu prošle godine koja se već izlizala od pješčenja. Završna manifestacija održana je u nedjelju 28. rujna 2008. na Zrinskom trgu gdje je građanima mjereno AT prije i poslije pješčenja "Stazom zdravlja" dugom pet kilometara. Osim toga liječnici i medicinske sestre dijelili su promotivni materijal, savjetovali građane o načinu prehrane, regulaciji AT, glukoze i masnoća u krvi i koristi od redovitog kretanja.

Demonstrirano je mjerenje AT elektroničkim tlakomjerima, a potom je promoviran projekt "Hodanjem do zdravlja" u organizaciji Grada Koprivnica i Udruge "SRCE". Građani koji su se dobrovoljno javili, dobili su tahometre koji će bilježiti broj prijeđenih kilometara kroz mjesec dana. Poželjno je da dnevno prijeđu pješice najmanje 5 km. Kroz mjesec dana pratit će se tjelesna težina, opseg struka, AT i puls i potom obraditi rezultati. Svaki sljedeći mjesec tahometre će dobiti novi dobrovoljci, a predviđa se provođenje projekta kroz najmanje godinu dana. Time nastojimo motivirati naše građane da usvoje naviku hodanja kao jednu svakodnevnu tjelesnu aktivnost koja je svima pristupačna, a ujedno je i najjeftinija. Iz razgovora s građanima saznali smo da već velik dio njih koristi "Stazu zdravlja" za svakodnevno pješčenje što nam daje nade da će ovaj projekt imati pozitivan odjek.

Ove godine na suradnju su se odazvali i članovi "Udruge za terapijske vještine" koji su demonstrirali TAI CHI, vježbe za opuštanje i izazvali velik interes kod građana. Nastojat ćemo u budućnosti surađivati i s drugim udrugama koje promoviraju zdrav i aktivan način života koji je pristupačan većini građana (planinari, biciklisti, ekolozi...). Uz podršku Grada nadamo se da će naša nastojanja imati odjeka.

Received: 29th Sep 2008

E-mail: dragica.kramaric@kc.t-com.hr



"SRCE") did in the radio show speak about primary and secondary prevention of heart diseases, modern treatment of coronary heart diseases and risk factors that we can influence by changing life habits.

In the Nursing home Ružica Evačić spoke about high blood pressure (BP) and demonstrated proper measuring of BP, and **Eugen Fucak**, MD gave a lecture in the high school with the topic "Coronary heart disease". **Valent Vrhovski** and **Dragica Kramarić** (members of the association "SRCE") revived "Health Path", celebrated last year that had already worn out from walking. The concluding manifestation was held on Sunday on 28th September 2008 at the Zrinski square, where BP was measured to citizens prior and following walking along the "Health Path" that is 5 kilometers long. Besides, physicians and nurses handed out promotional materials, advised the citizens about proper nutrition, regulation of BP, glucose and blood lipids and benefits of regular walks.

Measurement of BP was shown by electronic sphygmomanometers, followed by promotion of the project "Walking for Health" organized by the Town of Koprivnica and association "SRCE". The citizens, who voluntarily applied for walking, obtained speedometers that will record mileage during a period of one month. It is desirable for them to walk the distance of five kilometers at least during one day. Body weight, waist circumference, BP and pulse will be monitored during a period of one month and following that period the findings will be processed. Every next month, new volunteers will obtain new speedometers, and the project is to be conducted during a period of one year. This is the way how we are trying to motivate our citizens to adopt a walking habit as one daily physical activity which is definitely accessible to everyone and the cheapest at the same time. Having talked to citizens, we found out that a great number of them use "Health Path" for daily walking which make us think that this project will be generally accepted by citizens.

This year, even the members of the "Therapeutic Skills Association" who demonstrated TAI CHI, relaxation exercises and made the citizens interested in it, responded to our call for cooperation. We shall attempt to cooperate with some other associations that promote a healthy and active way of life that is accessible to the most of the citizens (mountaineers, cyclists, ecologists...). We hope our endeavors will result in general acceptance of our action by people with the support of the Town.

