

## Četiri dobra razloga da surađujete sa svojim srcem

Razmislimo kako sve što radimo u životu utječe na naše zdravlje - što jedemo, koliko smo tjelesno aktivni, konzumiramo li duhan i sl. Naše radno okruženje kao i naš privatni život vrlo su važni u planiranju održavanja zdravlja što podrazumijeva "surađivanje" s vlastitim srcem.

- 1. Spašavanje života.** Gotovo polovica ljudi koji umiru od srčanog i moždane udara u najaktivnijoj su životnoj dobi - između 15 i 69 godina starosti. Ipak, mnogi uzroci ovih bolesti - pušenje, nezdrava prehrana, ili tjelesna neaktivnost - čimbenici su koje možemo kontrolirati.
- 2. Povećanje životnoga zadovoljstva.** Zaposlenici koji se bave nekom tjelesnom aktivnošću više uživaju u svom poslu, imaju bolju koncentraciju i umnu pozornost te bolji odnos sa suradnicima. Tjelovježba potiče endorfine, prirodne poboljšavatelje raspoloženja, što Vam daje više elana i zadovoljstva za slobodno vrijeme kada završite s poslom. Ustrajanje na redovitoj tjelesnoj aktivnosti dok se nosite sa životnim usponima i padovima opušta um i tijelo te pomaže u smanjenju nagomilane napetosti.
- 3. Uživanje u sadržajnim društvenim kontaktima.** Aktivnosti u skupinama, sa suradnicima, u klubovima i zabavnim centrima, sjajne su za susrete s ljudima izvan vašeg uobičajenog užeg okruženja te proširuju mrežu prijatelja i poznanika. Osjećaj zdravlja i stjecanje nekih novih iskustava i vještina izgrađuje samopouzdanje i pomaže da osjetite kako bolje i potpunije kontrolirate vlastiti život.
- 4. Ekonomska isplativost.** Zdravlje djelatnika može na mnogo načina doprinijeti zdravlju poslovanja - čak i u vrijeme ekonomskog usporavanja i krize. Dobiti uključuju - povećanu produktivnost i bolju zaradu - smanjenu stopu izostanaka s posla - do 20% manje izgubljenih dana - manje zdravstvene troškove (za poslodavce i zaposlenike) - manje ozljeda na radnome mjestu - pozitivnu predodžbu o poduzeću - bolji poslovni moral, kolegijalnost i lojalnost tvrtki

Promicanje tjelesne aktivnosti i zdrava prehrana, te odvratanje od pušenja i ostalih oblika konzumiranja duhana na radnome mjestu i općenito, može biti jednostavno i jeftino, a zasigurno će rezultirati znatnim sprječavanjem srčanožilnoga rizika i poboljšanjem cjelokupnoga zdravlja pojedinca i naroda u cjelini.

# Svjetski dan srca

### O Svjetskom danu srca

Svjetski dan srca ima kao glavni cilj svake godine upozoravati čovječanstvo da su bolesti srca i moždani udar vodeći uzroci smrti u svijetu koji svake godine odnose 17,2 milijuna života. Zajedno sa svojim članicama, Svjetska kardiološka federacija širi spoznaje da se najmanje 80% prijevremenih smrti od bolesti srca i moždanog udara može izbjeći ako su otklonjeni glavni rizični čimbenici, poglavito duhan, nezdrava prehrana i tjelesna neaktivnost. Svjetski dan srca obilježiti će se u nedjelju 27. rujna 2009. s ciljem da vas potakne da "surađujete s svojim srcem". Aktivnosti koje će organizirati članice i partneri Svjetske kardiološke federacije uključuju trčanje, javne tribine, koncerte, sportske događaje i još mnogo toga. Opišite nam svoje zdravo radno mjesto ili osmislite kako bi ono moglo postati zdravo na [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org). i [www.kardio.hr](http://www.kardio.hr)



### O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija posvećena je pomaganju ljudima da žive dulji i bolji život kroz prevenciju i kontrolu bolesti srca i moždanog udara, a posebno je usredotočena na zemlje s niskim i srednjim primanjima. Članovi Svjetske kardiološke federacije su 195 kardioloških udruženja i zaklada u više od 100 zemalja Afrike, Sjeverne i Južne Amerike, Azije-Pacifika i Europe.



**Hrvatsko kardiološko društvo (HKD)** osnovano je 1992. g. kao prva samostalna strukovna medicinska udruga u neovisnoj Hrvatskoj. Od početka je punopravna članica Europskoga kardiološkog društva i Svjetske kardiološke federacije. Okuplja više od 350 kardiologa i liječnika srodnih struka. HKD ima kao glavni cilj skrb za zdravlje bolesti srca i krvnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najsuvremeniju kardiološku dijagnostiku i terapiju koje bi trebale biti dostupne što većem broju bolesnika, ravnomjerno unutar Hrvatske. HKD skrbi i oko napretka kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj, te predstavlja hrvatsku kardiologiju u svijetu. Sukladno našoj europskoj orijentaciji, HKD usko surađuje s Europskim kardiološkim društvom, preuzimajući, prevodeći i prilagođujući Europske smjernice za dijagnostiku i liječenje bolesti srca i krvnih žila. HKD nastoji i svakako bi trebalo postati nezaobilaznim čimbenikom pri donošenju svih bitnih planova i odluka na području kardiološke medicine u Hrvatskoj, budući da okuplja sve relevantne stručnjake koji se u nas bave kardiologijom. Posjetite [www.kardio.hr](http://www.kardio.hr) gdje ćete naći obavijesti o HKD, te o našim brojnim aktivnostima ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.



Glavni  
ponzor:



Sponzori:





Većina nas provede više od polovice budnih sati na poslu. Radno mjesto koje potiče zdrave navike može smanjiti rizik mnogih bolesti, uključujući bolesti srca i moždani udar - vodeće uzroke smrti u svijetu.

Zbog toga se na Svjetski dan srca 2009. svi pozivaju da "suraduju sa svojim srcem" - potičemo Vas da učinite male promjene koje udružene mogu ostvariti veliki napredak u prilog Vašeg boljeg zdravlja i učinkovitosti na radnome mjestu.

Mnoga poduzeća prepoznala su važnost zdravlja zaposlenika kao zalog uspješnoga poslovanja i opredijelila se za uključivanje promicanja zdravlja u svoj program rada. Međutim, uglavnom samo uzorne velike tvrtke nude uvjete zdravoga radnog mjesta. U manjim tvrtkama ili kod samozaposlenika pojedinac je taj koji mora krenuti u akciju.

### Kako poduzeti korake prema zdravijem radnom mjestu...

- Budite tjelesno aktivni tijekom dana. Osnujte novu ili sudjelujte u postojećoj sportskoj ili rekreacijskoj skupini i upoznajte s time svoje suradnike.
- Hodajte oko zgrade ili vježbajte za vrijeme stanke za objed. Uključite tjelesnu aktivnost u radni raspored i potaknite druge na tjelovježbu.
- Upoznajte suradnike s koristima redovite tjelesne aktivnosti.
- Pomozite drugima koje žele biti aktivni da učine prve korake.
- Inzistirajte na okruženju bez duhanskog dima.
- U kantini na poslu tražite zdravu hranu, ili potražite obližnje ugostiteljske objekte koji poslužuju zdrave obroke.
- Razgovarajte s vašim kadrovskim ili proizvodnim rukovoditeljem o ostvarivanju zdravoga radnog mjesta



### Savjeti za osmišljavanje vlastitog programa zdravoga radnog mjesta...

- **Zdrava prehrana** - Jedite najmanje pet obroka voća i povrća dnevno. Birajte pametno, na primjer odaberite "zdravi jelovnik" u kantini ili ponesite svoju hranu od kuće.
- **Budite aktivni i srčani** - Čak i 30 minuta aktivnosti može pomoći da se spriječi infarkt srca i moždani udar, a i vaš će posao od toga imati koristi. Služite se stubama, hodajte za vrijeme stanke, ili siđite s autobusa nekoliko postaja prije te ostatak puta hodajte.
- **Smanjite količinu soli i izbjegavajte prerađenu hranu** - Nastojte ograničiti unos soli na jednu čajnu žlicu dnevno. Budite oprezni s prerađenom hranom jer često sadrži veliku količinu soli.
- **Recite ne pušenju.** Vaš rizik koronarne bolesti srca prepoloviti će se unutar jedne godine i s vremenom se vratiti na normalnu razinu.
- **Održavajte zdravu tjelesnu težinu** - Smanjenjem težine, posebno uz smanjeni unos soli, snižava se krvni tlak. Visok krvni tlak je najvažniji rizični čimbenik za moždani udar i jedan od glavnih čimbenika za približno polovicu svih srčanih bolesti i moždanih udara.
- **Spoznajte svoje "brojke"** - Posjetite zdravstvenog stručnjaka koji će vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i šećera u krvi, odnos opsega struka i bokova te osmisli indeks tjelesne mase. Kad spoznate svoj ukupni rizik, možete razviti specifičan plan djelovanja kako biste poboljšali svoje zdravlje.

Upravo je na Vama da od sada pa ubuduće smanjujete svoj rizik srčanoga i moždanoga udara!