

U Sisku je obilježen Svjetski dan srca akcijom: ROTARY ZA ZDRAVO SRCE

U ponedjeljak, 2. listopada 2017. **sisачki Rotary klub** održao je u centru grada i novoj pješačkoj zoni u Kranjčevićevoj ulici akciju pod nazivom "Rotary za zdravo srce" s ciljem obilježavanja Svjetskog dana srca.

Program je pripremila i vodila Prim. dr.sc. Diana Balenović, dr.med. govoreći o važnosti prevencije srčanožilnih bolesti.

Pod motom **PODIJELIMO ENERGIJU** u ovoj akciji su se predstavili djelatnici **Zavoda za Hitnu medicinu županije**. U timu kojega je predvodio dr. Maksimilijan Mrak bili su Katarina Jadanić i Aleksandar Mačešić koji su pokazali na animacijskoj lutki pravilno izvođenje laičke reanimacije i rukovanje s AED-om. Asistirali su zainteresiranim građanima prilikom vježbanja na lutki, a osobito nas je veselilo što su veliko zanimanje i hrabrost pokazala djeca.

O svojim iskustvima spašavanja ljudskih života govorili su članovi **Hrvatske gorske službe spašavanja** - stanica Novska, ispostava Sisak. Oni su građanima približili iskustva laika koji su prevladali strahove te su naučili kako se nositi s osjećajima kada je potrebno pomoći drugoj osobi. Oni su prošli edukaciju rukovanja s AED-om, a prezentacijom smo upoznali naše građane s postojanjem i rukovanjem ovog uređaja.

Građane smo podsjetili na kampanju "Oživi me" i pozvali ih da posjete internet stranicu i informiraju se.

Članovi **Društva dijabetičara grada Siska** svojim su sugrađanima mjerili glukozu u krvi i upozoravali na važnost prepoznavanja bolesti i kontrole glikemije. Svim posjetiteljima smo dijelili promidžbene materijale Svjetskog dana srca.

Kako je cilj bio podsjetiti građane da su ples i fizička aktivnost izvrstan način borbe protiv viška kilograma, te da se uz ove aktivnosti postiže bolja regulacija krvnog tlaka, šećera i masnoća u krvi, u programu se sudjelovale i članice **Plesnog studija Elina**. One su pokazale kako se plesanjem zumbе, kroz glazbu, pokret i sport može smanjiti stres i zdravije živjeti. U programu smo vidjeli od najmlađih članova koji pohađaju program Zumba Kids Junior i Zumba Junior do onih zrelijih u Zumba +55 programu.

Na kraju smo podsjetili naše građane kako je važno odvojiti vrijeme za sebe, za opuštanje uz aktivnost koju volimo kako bismo se oslobodili svakodnevnog stresa. Kako je Sisak grad glazbe i sporta, a zvuk tambure je jedno od naših glazbenih bogatstava te je tambura danas i nastavni predmet u sisачkoj Glazbenoj školi, za ugodne glazbene note pobrinuo se **tamburaški sastav "Sinovi Posavine"** na veselje svih posjetitelja.

Na kraju programa je najavljena **akcija "Odbojka u srcu"** koju Rotary klub Sisak organizira već četvrtu godinu i u kojoj nastavlja promovirati zdravlje i preventivnu srčanožilnih bolesti te edukaciju laičke reanimacije. Ove godine akcija **će se održati 28. listopada 2017. od 10 do 13 sati** u Sportskoj dvorani Osnovne škole "22. lipnja".

U suradnji s Klubom sjedeće odbojke Sisak ponovno će se održati revijalni turnir sjedeće odbojke s ciljem promocije ovog sporta, a uz koji se svi posjetitelji uvijek dobro zabave.

Tijekom akcije djelatnici Odjela za kardiologiju i Odjela koronarne jedinice sisačke bolnice provoditi će mjerenje arterijskog tlaka i glukoze u krvi uz procjenu kardiovaskularnog rizika i dijeliti stručne savjete kao i prethodnih godina.

Istovremeno mladež Crvenog križa grada Siska provoditi će edukaciju laičke reanimacije na animacijskoj lutki što se pokazalo izuzetno korisnim i posjećenim osobito među posjetiteljima školskog uzrasta.

Pripremila:

Prim.dr.sc. Diana Balenović, dr.med.
Specijalist internist - kardiolog

U prilogu su fotografije ovog događaja.



















