

Zakaj je treba ukrepati takoj?

- v **Sloveniji vsako leto zaradi bolezni srca in žilja umre 8.000 ljudi**, na svetu pa več kot 17 milijonov,
- vsaj 80 % prezgodnjih smrti bi lahko preprečili z zdravo prehrano, redno telesno dejavnostjo in opustitvijo kajenja,
- skoraj polovica ljudi, ki umre zaradi kroničnih bolezni (tudi zaradi bolezni srca in kapi), so v najbolj produktivnem obdobju svojega življenja - med 15 in 69 letom starosti,
- zdravo delovno mesto lahko na različne načine prispeva tudi k boljšim gospodarskim rezultatom – celo v času splošne ekonomske krize:
 - a) poveča produktivnost,
 - b) zmanjša odsotnost z dela – do 20 % manj izgubljenih delovnih dni,
 - c) zniža stroške zdravljenja (tako za delodajalce kot za zaposlene),
 - d) zmanjša poškodbe na delovnem mestu,
 - e) poveča moralo in pripadnost kolektivu,
 - f) prispeva k manjši fluktuaciji delovne sile.



O Svetovnem dnevu srca

Svetovni dan srca je vsako zadnjo nedeljo v septembru, letos je to 26. septembra. Ob tej priložnosti bo svetovni javnosti predstavljen pregled dosežkov medicinske ter drugih strok na področju zdravljenja in preventive bolezni srca in žilja. Nacionalne organizacije, ki so članice Svetovne zveze za srce, bodo pripravile vrsto dejavnosti. Namen je čim več ljudi seznaniti s prednostmi, ki jih prinaša preventiva pred boleznimi srca in žilja. V Sloveniji vse dejavnosti vodi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

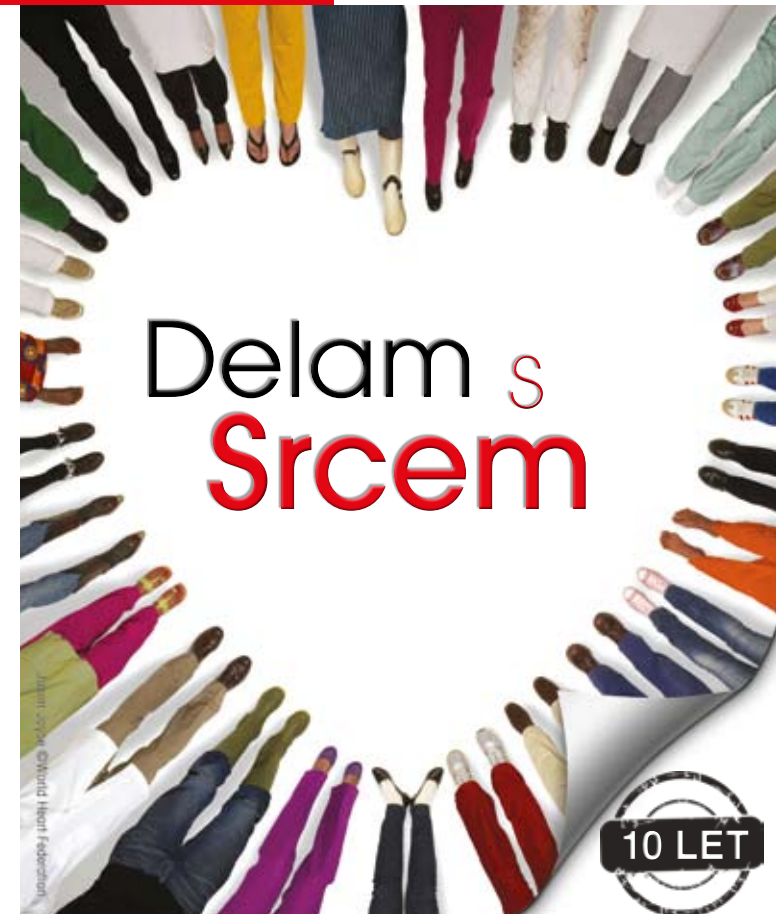
Več o Svetovni zvezi za srce in o programu prireditev ob svetovnem dnevu srca boste našli spletni strani: www.worldheartfederation.org. Svetovna zveza za srce se ukvarja z globalnimi vprašanji boja proti boleznim srca in možganske kapi ter ima 200 članic v skoraj vseh državah sveta. Osnovni cilj je pomagati ljudem po vsem svetu, da imajo daljše, boljše in predvsem zdravo življenje.

V Sloveniji se svetovnemu dnevu srca pridružuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s številnimi dejavnostmi po vsej državi:

- 11. september: v Novem mestu tradicionalni pohod po Štukljevi in Andrijaničevi poti,
- 21. september: novinarska konferenca v Mestni hiši v Ljubljani,
- 25. september: od 9. do 13. ure osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani: meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG, zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informacijskih gradiv na stojnicah, zabavne igre,
- 25. september: ob 14. uri prireditev v dvorani Mestne občine Nova Gorica,
- 25. september: ob 9. uri tradicionalni pohod na Št. Jungert, vodeni pohodi z izhodišč v Celju, Vojniku in Žalcu,
- 25. september: ob 10.30 uri pohod ob Blejskem jezeru, meritve krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in gledenjskega indeksa,
- 25. september do 3. oktobra: razstava o srcu v Zgodovinskem atriju Mestne hiše v Ljubljani,
- 26. september: od 9. do 17. ure tradicionalni dogodek na vrhu Šmarne gore: meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti s strokovnjaki, svetovanje o zdravem načinu življenja,
- 26. september: od 11. do 15. ure meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi na Rožniku v Ljubljani,
- 29. september: ob 19. uri koncert moškega komornega zbora LEK v Rdeči dvorani mestne hiše v Ljubljani,

Dodatne informacije:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dunajska 65, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. T: 01/234 75 50,
F: 01/234 75 52. E: društvo.zasrce@siol.net, M: www.zasrce.si



26. september 2010

Pokrovitelji:



Živeti zdravo življenje.



član skupine Sandoz





© UNHCR/Right to Play

10 let po prvem svetovnem dnevu srca, ki je bil septembra leta 2000, lahko po vsem svetu beležimo velik napredek na področju zdravja srca.

V tem desetletju smo bili priča velikemu razvoju na področju medicine. Javna zdravstvena politika je s svojimi pozitivnimi spremembami vplivala na življenja milijonov ljudi po vsem svetu. Toda, zaradi srčno-žilnih bolezni in možganske kapi še vedno **preveč ljudi umre prezgodaj**.

Svetovna zveza za srce zato poziva vlade, zdravstvene ustanove, delodajalce in posameznike, da zmanjšajo število smrti zaradi srca in žilja tudi tako, da ljudem po vsem svetu zagotovijo daljše in boljše življenje s pomočjo preventive in s kontrolo bolezni srca ter možganske kapi.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije poziva slovenske vladne in nevladne organizacije, predvsem pa delodajalce in posameznike, da kljub kriznim razmeram zagotovijo **boljše delovne in življenjske pogoje** za vse zaposlene in vse prebivalce v Sloveniji.

Letošnji svetovni dan srca smo posvetili **delovnemu mestu**. Karkoli delate, vas Svetovna zveza za srce in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pozivata, da prevzamete odgovornost za zdravje svojega srca v svoje roke z motom:

Delam s
Srcem

V zadnjem desetletju so mnogi gospodarstveniki spoznali, kako pomembno je zdravje zaposlenih in so promocijo zdravja vključili med svoje poslovne cilje. Tako delodajalce kot vsakega posameznika zato vzpodbujamo k spremembi obnašanja ter prilagoditvi delovnih procesov in širših razvojnih usmeritev k izboljševanju zdravja na delovnem mestu.

Obvladovati zdravje svojega srca ni težka naloga. Brez dvoma lahko sami prevzamete skrb za svoje zdravje, izmenjujete ideje s prijatelji in postanete zagovornik zdravih delovnih mest. Za pomoč vam ponujamo priporočila, od vas je odvisno, ali jih boste sprejeli. Ob letošnjem svetovnem dnevu srca se lotite vsaj ene.

Kako do bolj zdravega življenja?

- 1. Jejte zdravo** – sadje in zelenjavo večkrat na dan, izogibajte se nasičenih maščob, bodite previdni pri pripravljeni hrani, ki pogosto vsebuje preveč soli.
- 2. Bodite dejavni** in obvladujte zdravje svojega srca – samo 30 minut telesne dejavnosti vsak dan lahko prepreči srčni infarkt in možgansko kap.
- 3. Recite NE tobaku** – tveganje za srčne bolezni bo v enem letu za polovico nižje, v nekaj letih pa bo tveganje spet tako kot pri nekadilcih.
- 4. Skrbite za zdravo težo** – znižanje teže, še posebej ob manjšem uživanju soli, vodi do znižanja krvnega tlaka. Visok krvni tlak je največji dejavnik tveganja za možgansko kap in največji dejavnik za dobro polovico srčno-žilnih bolezni.
- 5. Spoznajte svoje številke** – strokovnjaki naj vam izmerijo krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, obseg pasu ter indeks telesne mase. Ko boste poznali stopnjo tveganja za srčno-žilne bolezni, si lahko pripravite načrt za izboljšanje zdravja vašega srca.
- 6. Zmanjšajte uživanje alkoholnih pijač**. Preveč alkohola lahko zviša vaš krvni tlak in vašo težo.
- 7. Postanite član/ica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije** – koristilo vam bo. Več informacij na spletni strani: www.zasrce.si



Večina izmed nas več kot polovico svojega časa nameni delu, zato tudi na delovnem mestu poskrbimo za zdravje svojega srca. V pomoč vam nudimo nekaj napotkov, kako lahko poskrbite za bolj zdravo srce

8. Razmigajte se tudi na delovnem mestu.

- telesno dejavnost vključite v svoj delovni urnik – peljite se v službo s kolesom ali peš, peščajte po stopnicah, vadite ali pojdite na sprehod med odmori, spodbujajte druge, da vas posnemajo.

9. Izberite zdravo hrano

- Zahtevajte zdravo hrano v vaši jedilnici ali poiščite lokale, kjer strežejo zdravo hrano.

10. Izogibajte se stresu – za stres sicer ni dokazano, da je neposredni dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni in možgansko kap, vendar je povezan s kajenjem, prekomernim pitjem alkohola in nezdravim hranjenjem, ki so vsi dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja.

11. Vzemite si čas za kosilo izven delovnega mesta in se hkrati sprehodite po svežem zraku.

12. Imejte redne odmore čez dan – poskusite telovaditi vsaj 5 minut dvakrat na dan.

Mogoče za začetek ustanovite »Odbor za dobro počutje«, ki bi lahko iskal primerne, zdravju koristne dejavnosti na vašem delovnem mestu.

- Uvedite dan, ko boste vsi prišli na delo peš ali s kolesom – predlagajte delodajalcem, da zagotovijo pedometre, ki bodo kazali razlike med zaposlenimi. Tudi to lahko pripomore k večji telesni dejavnosti vseh zaposlenih.
- Če imate v službi dvigala, začnite z akcijo »hodimo po stopnicah« že ta mesec – ali spodbujajte zaposlene, da gredo na sprehod med odmori.
- Predlagajte svojemu delodajalcu, da zagotovi dejavnosti za zdravo srce.

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE