

»Delamo s srcem« – 4 dobri razlogi

Ko razmišljamo o svojem življenjskem slogu, ki vpliva na naše zdravje – o prehrani, neredni telesni dejavnosti in morebitnem kajenju – ne moremo mimo razmisleka o tem, kako delovno mesto vpliva na naše vedenje.

1. Rešujemo življenja. Skoraj polovica ljudi, ki umrejo zaradi kroničnih bolezni, vključno srčno-žilnimi boleznimi in možgansko kapjo, je v ustvarjalnem obdobju svojega življenja med 15 in 69 letom. Vendarle pa so mnogi razlogi za te bolezni – kajenje, nezdrava prehrana ali telesna nedejavnost – dejavniki, ki jih lahko obvladujemo.

2. Izboljšajmo svoje počutje. Zaposleni, ki se ukvarjajo s telesno dejavnostjo, najdejo večje zadovoljstvo pri opravljanju dela, večjo zbranost in zavzetost ter boljše odnose s sodelavci. Aktivnost sprošča endorfine, naravne sprožilce boljšega razpoloženja, kar je dobra spodbuda za aktiven prosti čas po službi. Aktivnost tako v težkih kot tudi lepih trenutkih sprošča telo in um ter pomaga pri zmanjševanju napetosti.

3. Uživajmo v družabnem življenju. Telesna dejavnost v skupinah, v družbi znancev, v klubih ali športno-rekreativnih centrih je priložnost za nova poznanstva ter širjenje kroga prijateljev. Dobro počutje in nova spoznanja prinašajo samozavest in veselje do življenja.

4. Gospodarske koristi. Zdravi zaposleni na več načinov prispevamo k uspešnemu delu – celo v času gospodarske krize. Ugotavljamo:

- povečano ustvarjalnost
- manj izostankov od dela – do 20 % manj izgubljenih dni
- nižje zdravstvene stroške (za delodajalce in zaposlene)
- manj poškodb na delovnem mestu
- pozitivno podobo podjetja
- večjo zavzetost in vdanost zaposlenih
- manj odpuščanja.

Spodbujanje telesne dejavnosti in zdrave prehrane ter odvrčanje od kajenja ali drugih oblik uživanja tobaka na delovnem mestu ali izven njega, je lahko preprosto in poceni.

O Svetovnem dnevu srca

Svetovni dan srca je namenjen osveščanju ljudi, da so srčno-žilne bolezni in možganska kap najpogostejši vzrok smrti, saj zaradi njih vsako leto umre 17,2 milijona ljudi po vsem svetu. Svetovna zveza za srce s pomočjo svojih članov oznanja, da bi lahko z obvladovanjem glavnih dejavnikov tveganja, kot so kajenje, nezdrava prehrana in telesna nedejavnost, **preprečili najmanj 80 % prezgodnjih smrti zaradi srčno-žilnih bolezni in možganske kapi.**

Svetovni dan srca letos praznujemo v nedeljo, 27. septembra, z geslom »Delamo s srcem«. Ob svetovnem dnevu srca organizira Svetovna zveza za srce s svojimi člani in partnerji številne dejavnosti: pohode, teke, javna posvetovanja, znanstvene forume, razstave, koncerte, športna tekmovanja – več na spletni strani www.worldheartday.org.

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

26.09. bo osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani, razstava v Mestni hiši, **27.09.** meritve krvnega tlaka in holesterola na Šmarni gori in na Rožniku, **12.09.** bo v Novem mestu tradicionalni pohod po Štukljevi poti in po Andrijaničevi poti, **3. 10.** bo tradicionalna prireditev v Novi Gorici pri okrepčevalnici Panovec, **26.09.** test telesne zmogljivosti v hitri hoji na 2 km po »srčni poti« v Mestnem parku v Mariboru in **27. 09.** po »srčni poti« pri Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju. O dogodkih po Sloveniji lahko več preberete na spletni strani www.zasrce.si

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

Glavni pokrovitelj:



član skupine Sandoz

Pokrovitelji:



Dejavnosti Društva za srce podpirajo: Ministrstvo za zdravje RS, Mestna občina Ljubljana, Zavod za zdravstveno zavarovanje



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Glavni pokrovitelj:



član skupine Sandoz



Večina izmed nas več kot polovico svojega časa namenja delu. Delovno mesto, ki spodbuja zdrave navade, lahko zmanjša tveganja za številne bolezni, vključno s srčno-žilnimi boleznimi in možgansko kapjo – najpogostejšimi vzroki smrti po vsem svetu. Svetovni dan srca 2009 zato poziva vsakogar k misli »Delamo s srcem« – spodbuja k majhnim spremembam, ki lahko skupaj močno prispevajo k boljšemu zdravju in ustvarjalnosti.

Mnoga podjetja se zavedajo pomembnosti zdravja zaposlenih pri doseganju poslovnih ciljev, zato so v svoj program vključila spodbujanje zdravja. Vendar pa programe zdravja na delovnem mestu zaenkrat nudijo le večja podjetja. V manjših podjetjih in v primeru samostojnih podjetnikov so posamezniki tisti, ki morajo ukrepati.

Kaj lahko storite za bolj zdravo delovno mesto?

- Poskrbite za vsakodnevno telesno dejavnost. Oblikujte športno ekipo ali se pridružite že obstoječi skupini ter o tem obvestite svoje sodelavce.
- Sprehodite se okoli stavbe ali telovadite med odmorom. V svoj delavnik vključite telesno dejavnost in k temu spodbudite tudi druge.
- Svoje sodelavce poučite o koristih, ki jih prinaša redna telesna dejavnost.
- Pomagajte začetnikom, ki želijo postati aktivni.
- Spodbujajte nekadilsko okolje.
- Uživajte zdravo hrano.
- Pogovorite se z odgovorno osebo in ustvarite pogoje za zdravo delovno okolje.



Nasveti za oblikovanje vašega osebnega programa za zdravo delovno mesto...

- **Zdrava prehrana** – najmanj petkrat na dan jejte sadje in zelenjavo. Pametno izbirajte jedilnik. Naročite si zdravi obrok ali pa hrano prinesite od doma.
- **Aktivnost za zdravo srce** – že 30 minut telesne dejavnosti dnevno pomaga pri preprečevanju srčnega infarkta ali možganske kapi in prispeva k ustvarjalnosti. Izberite stopnice, sprehodite se med odmorom ali pa izstopite iz avtobusa nekaj postaj pred domom in nadaljujte peš.
- **Uporabljajte manj soli in se izogibajte predelani hrani** – Omejite dnevno količino zaužite soli na čajno žličko. Bodite pozorni na predelano hrano, ki pogosto vsebuje veliko soli.
- **Odrecite se kajenju** – v enem letu se bo tveganje za koronarno bolezen razpolovilo in sčasoma vrnilo na običajno raven.
- **Vzdržujte primerno težo** – izguba teže, zlasti z zmanjšanjem količine zaužite soli, pomeni nižji krvni tlak. Visok krvni tlak je najpogostejši dejavnik tveganja za možgansko kap ter povzročitelj srčno-žilnih boleznih in možganske kapi v približno polovici primerov.
- **Ugotovite stanje** – obiščite zdravnika, ki vam bo izmeril krvni tlak, raven holesterola in glukoze v krvi, obseg pasu ter indeks telesne mase. Glede na ugotovljeno splošno tveganje lahko izdelate poseben načrt za izboljšanje zdravja svojega srca.

Tveganje za bolezni srca in možganske kapi lahko zmanjšate le sami!