



# Poznate svoje številke ?

## Ali poznate svoje številke?

Dve tretjini odraslih Slovencev ima povišan holesterol, ki velja za enega od največjih dejavnikov tveganja za pojav srčno-žilnih zapletov in kar 66 % odraslih Slovencev ima povišan krvni tlak.

**Polovica se jih tega ne zaveda !**

## Skrb za zdravje zaposlenih se vedno obrestuje

### Spoštovana direktorica/direktor,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije nudi podjetjem pester nabor zdravstveno- informativnih storitev in ukrepov, s katerimi preverimo in izboljšamo zdravje vaših zaposlenih.

Učinki takšne promocije zdravja na delovnem mestu so številni:

- ◇ **dolgoročno znižanje bolniškega staleža,**
- ◇ **zmanjšano izostajanje od dela,**
- ◇ **večja motivacija in izboljšana produktivnost,**
- ◇ **manjša fluktuacija zaposlenih in**
- ◇ **večje zadovoljstvo zaposlenih.**

Promocija zdravja pri delu prispeva tudi k **javni podobi podjetja**, ki tako deluje družbeno odgovorno. Naše izkušnje kažejo, da se zaposleni radi pohvalijo s koristnimi meritvami in delavnicami, ki so jih bili deležni v službi.

## Kaj pomeni promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja v delovnem okolju pomeni vlaganje skupnih naporov delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih.

Iz 6. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu izhaja, da mora **delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.**

V promocijo zdravja vključimo **predavanja** o zdravem prehranjevanju, gibanju, preprečevanju stresa, škodljivi rabi alkohola in druge ukrepe, ki so pomembni za zdravje ljudi. Izvedemo številne **meritve**, ki so pokazatelji možnosti nastanka bolezni in na osnovi katerih lahko ukrepamo.



## TEČAJ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA ODRASLIH, OTROK IN DOJENČKOV

Ob srčnem zastoju se povsem ustavi dobava kisika organom v telesu. Najbolj občutljivi za pomanjkanje kisika so možgani, ki lahko že v petih minutah utrpijo nepopravljive poškodbe. V primeru srčnega zastoja je zato nujno takojšnje ukrepanje. Priporočeno je redno obnavljanje znanja o **TPO**, saj s tem pridobimo na samozavesti in ob primeru srčnega zastoja učinkoviteje ukrepamo. S tem pa rešimo življenje!

Tečaj obsega uvodno predavanje, prikaz pravilne odstranitve tujka iz dihal, prikaz položaja za nezavestnega, prikaz oživljanja na lutki in uporabo avtomatskega defibrilatorja (AED) – le tega pri otrocih/dojenčkih ni.



**Poudarek je na praktičnih vajah, ki jih vsi tečajniki sami opravijo. Skupine so zaradi zagotavljanja kakovosti dela majhne - največ do 10 tečajnikov na skupino. Tečaj traja 2 uri.**

**Cena tečaja:**

Tečaj TPO z uporabo AED	200€ / skupino
Kilometrina – izven Ljubljane	0,37 €/km

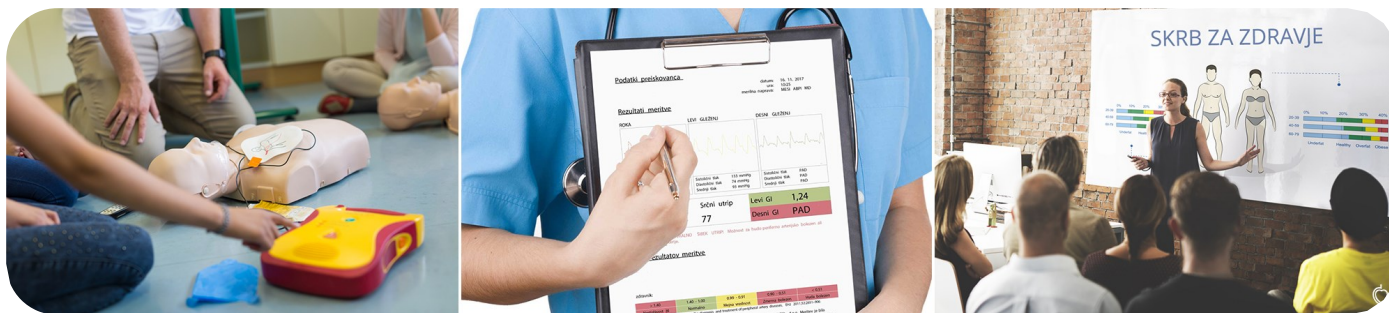
## ZDRAVSTVENO—VZGOJNA PREDAVANJA Z DELAVNICO

V vaših prostorih strokovnjaki s področja zdravstva izvedejo **predavanje, s praktično delavnico** na temo preventive pred nastankom bolezni srca in ožilja ter o boleznih srca in ožilja.

**Cena predavanj/delavnic:**

Predavanje z delavnico (v trajanju do 2 šolskih ur)	190 €/ predavanje
Kilometrina – izven Ljubljane	0,37 €/km oz. po veljavnem ceniku





## OSNOVNE MERITVE

**Krvni tlak** zagotavlja primeren pretok krvi v žilju, ki preskrbuje organe s kisikom in hranilnimi snovmi, potrebnimi za njihovo normalno delovanje. Znano pa je, da se nevarnosti za bolezni srca in ožilja začno povečevati, ko krvni tlak preseže 120/80 mm HG. Zato je dobro vedeti svoje številke. Poleg krvnega tlaka, izmerimo še **srčni utrip in saturacijo oz. preskrbljenost krvi s kisikom**.

Ko govorimo o maščobah v krvi, mislimo navadno na **holesterol in trigliceride**. Holesterol se po telesu prenaša tako, da se veže v posebne krvne delce – lipoproteine, od katerih je LDL izrazito škodljiv, saj se z njegovim posredovanjem holesterol v žilni steni odlaga, HDL pa je koristen, saj je »smetar«, ki iz žilnih sten holesterol odstranjuje. Novejše ugotovitve velikih raziskav nedvoumno kažejo, da je zaželeno imeti čim nižjo raven holesterola LDL (manj kot 2,5 mmol/L, pri tistih, ki so npr. že preboleli srčni infarkt pa celo manj kot 1,8 mmol/L), po drugi strani pa si želimo, da bi bil zaščitni holesterol HDL čim višji (pri moških več kot 1,0 mmol/L, pri ženskah več kot 1,3 mmol/L).

Za vas in vaše zaposlene strokovno opravimo celoten **lipidogram**, na osnovi katerega svetujemo o potencialni koronarni ogroženosti. Izmerimo pa tudi **krvni sladkor oz. glukozo**. Povišan krvni sladkor je med prvimi simptomi razvoja sladkorne bolezni.

Preiskava (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, krvne preiskave), skupaj s strokovnim svetovanjem, traja 10 minut. Pri krvnih preiskavah je vbod kapilaren, rezultat pa je znan takoj.

**POMEMBNO:** Preiskovanci naj bodo pred odvzemom krvi tešči oz. vsaj 3-4 ure po lažjem obroku.

**Cena posamezne krvne preiskave (lahko izberete varianto I, II ali III):**

Preiskava I (holesterol, glukoza)	5,50 €
Preiskava II (holesterol, trigliceridi, glukoza)	9,00 €
Preiskava III (lipidogram: holesterol, trigliceridi, HDL, LDL, glukoza, koronarna ogroženost)	18,00 €
Delo strokovne ekipe	18,50 € na uro/izvajalca
Kilometrina – izven Ljubljane	0,37 €/km oz. po veljavnem ceniku

Meritve krvnega tlaka, srčnega utripa in saturacije (nasičenost krvi s kisikom) ob krvni preiskavi opravimo **BREZPLAČNO!**



## SNEMANJE EKG, MERITVE GLEŽENJSKEGA INDEKSA, MERITVE PULZNEGA VALA in VENSKA PLETIZMOGRAFIJA

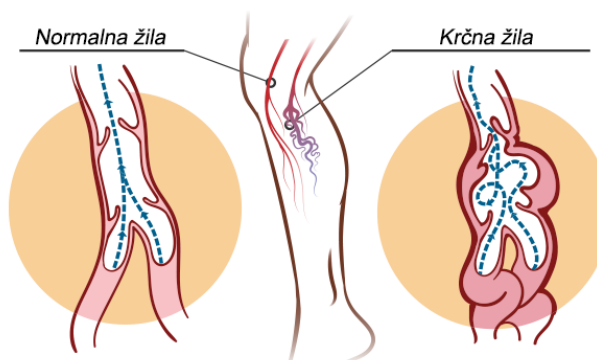
**Gleženjski indeks** je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin oz. odkrivamo zožitev ali zaporo arterij na nogah. Preiskava poteka v ležečem položaju, stopala so gola. Pomembno je, da preiskovanec pred preiskavo počiva (sedi) do 10 minut. Preiskava gleženjskega indeksa je povsem neboleča, neinvazivna in nenevarna ter traja skupaj s posvetom 10 minut.

**Pulzni val** je preiskava, ki izmeri hitrost pretoka krvi v arterijah. Naše žile s starostjo postajajo vse bolj toge. Starost žil se oceni z meritvijo hitrosti pulznega vala. Ugotovimo lahko ali so naše žile npr. bolj toge kot bi morale biti v naši starosti. Togost žil povečuje tveganje za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta in drugih srčno žilnih zapletov. Preiskava skupaj s posvetom traja 10 minut.

**Snemanje EKG.** Samostojno ali v sklopu druge preiskave, lahko izvedemo snemanje enokalnega EKG, ki pokaže in analizira različne motnje v delovanju srčnega ritma. Snemanje traja 30 sekund, aparat napravi analizo in pokaže rezultat takoj.

**Venska pletizmografija** ali merjenje venskega pretoka pomeni meritev pretoka venske krvi v nogah. Meritev je enostavna, hitra in neboleča ter pokaže vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah (čas polnitve venskega ožilja v sekundah) in kakšna je sposobnost golenskih mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu. Meritev se izvede v sedečem položaju, stopala so gola, zato je pomembno, da ima preiskovanec širša oblačila in kratke nogavice.

*(Cene opisanih preiskav so navedene na naslednji strani)*





## ČLOVEK NI ZDRAV PO NAKLUČJU.

**ZDRAVJE JE ODGOVORNOST POSAMEZNIKA, KI SE LAHKO V POLNOSTI UDEJANJI, KO IMA PODPORNO OKOLJE, TAKO DOMA, KOT TUDI NA DELOVNEM MESTU.**

Cena posamezne preiskave:	
Snemanje EKG	4,00 €
Meritve gleženjskega indeksa	9,00 €
Meritve pulznega vala	9,00 €
Venska pletizmografija	9,00 €
Delo strokovne ekipe	18,50 € na uro/ izvajalca
Kilometrina – izven Ljubljane	0,37 €/km oz. po veljavnem ceniku

Snemanje EKG je **BREZPLAČNO**, če se doda h kakšni drugi preiskavi.



## EDINO STANJE, KI JE RESNIČNO DRAŽJE OD VLOŽKA V ZDRAVJE IN PREVENTIVO, JE BOLEZEN!

Skrb za zdravje ne pride iz danes na jutri. Je navada, ki jo je potrebno ponavljati, dokler ne postane del vsakdanjika. Takrat lahko rečemo, da je zdrav način življenja naš življenjski slog. Omogočite sebi, svojim zaposlenim, partnerjem, drugim sodelavcem in njihovim družinam, da osvojite to navado. Naj vaša organizacija postane **ZDRAVJU PRIJAZNA ORGANIZACIJA**.

Spodbujajte zdravju naklonjene prakse. Za svoje zaposlene naročite **revijo Za srce**, ki je bogata zakladnica novosti na področju prehrane, telesne dejavnosti in preventive na področju kroničnih nenalezljivih bolezni.

Letno izide 5 številk, od katerih sta dve številki dvojni. V reviji imate tudi možnost oglaševanja.

Cena revije Za srce

Revija Za srce

1,5 € / kos





Nenadni srčni zastoj vsako leto doživi približno **1600 prebivalcev**, vsak dan v povprečju štirje .

**Anketa iz leta 2017, je pokazala, da je več kot 90 % ljudi pripravljenih oživljati človeka, ki doživi nenadni srčni zastoj, vendar tega potem ne naredijo – zaradi neznanja in strahu pred ukrepanjem, zaradi bojazni, da človeka, ki sicer potrebuje takojšnjo pomoč, ne bi fizično poškodovali.**

**RAZISKAVE KAŽEJO, DA ZA 1 VLOŽENI € DOBIMO V 3-5 LETIH 2,5 DO 4,8 € !**

**PROMOCIJA ZDRAVJA JE NALOŽBA, NE LE STROŠEK.**

**POVEDANO DRUGAČE: ZDRAVJE SE SPLAČA!**

V Sloveniji se 135.000 ljudi zdravi zaradi sladkorne bolezni. Po ocenah stroke je kar 35 % ljudi, ki sodijo v t. i. skrito populacijo, kar pomeni, da imajo sladkorno bolezen, a se tega ne zavedajo in se v zdravljenje vključijo šele, ko se pojavijo resni simptomi. Povišan krvni sladkor je med prvimi simptomi razvoja sladkorne bolezni.

## **POZNATE SVOJO ŠTEVILKO KRVNEGA SLADKORJA ?**

### **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije**

Dalmatinova ul. 10, 1. nadstropje

(nasproti Hotela City)

p. p. 4430

1001 Ljubljana

telefon: 01/234-75-50

faks: 01/234-75-54

e-naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

Spletna stran: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Facebook stran: <https://www.facebook.com/DrustvoZaSrce/>

Youtube: [Drustvo za srce](#)

**ZA SRCE**

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

### **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije**

je humanitarna nevladna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva od leta 1991. Poslanstvo društva je preprečevanje bolezni srca in ožilja. Z drugimi besedami, ozaveščanje prebivalcev Slovenije o zdravem načinu življenja in preprečevanju dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, kar vključuje ukrepe na področju uživanja varovalne prehrane, preventive kajenja, promocije telesne aktivnosti in preverjanja zdravstvenega stanja na podlagi preventivnih meritev.

### **Podatki društva:**

Matična št.: 5492238

ID za DDV: SI87636484

TRR: 02970-0012437214, NLB

Šifra glavne dejavnosti: Q88,91

Št. reg. Vložka Jr. 026-697/97 pri Upravni enoti Ljubljana

