

# Življenje. Delo. Prosti čas.

## JE OKOLJE V KATEREM ŽIVITE ZDRAVO ZA VAŠE SRCE?

Svetovna zveza za srce (World Heart Federation, WHF) ob svetovnem dnevu srca 2014 v ospredje postavlja ustvarjanje zdravju srca prijaznih okolij. Ljudem je potrebno omogočiti kar najboljše možnosti, da v okolju, v katerem živijo, delajo in preživljajo prosti čas, sprejemajo zdravju srca prijazne odločitve. Na ta način bodo zmanjšali tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja pri sebi in svojih bližnjih.

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti na svetu. Zaradi teh bolezni po svetu vsako leto prizgodaj umre 17,3 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se število povečalo že na 23 milijonov. Vendar je večino bolezni srca in ožilja mogoče preprečiti z izogibanjem dejavnikom tveganja, kot so kajenje oz. uporaba tobaka, nezdrav način prehranjevanja in pomanjkanje telesne dejavnosti.

Ob tem so zelo pomembna različna okolja v katerih živimo, delamo, se učimo, zabavamo in preživljamo prosti čas. Ta lahko močno omejujejo možnosti za sprejemanje odločitev, ki koristijo zdravju našega srca, zlasti vse bolj urbanizirano okolje, zaradi katerega so mnogi spremenili svoj način življenja na slabše.

## MNOGI POSAMEZNIKI SO UJETI V OKOLJIH, KJER SE SOOČAJO:

- s pomanjkanjem zelenih površin za sprostitev in telesno dejavnost
- z nezdravim načinom prehranjevanja (v službi, šoli, doma,...)
- s prekomerno ponudbo tobaka, alkohola in hitre prehrane
- z izpostavljenostjo pasivnemu kajenju.

Takšna okolja nas ovirajo pri sprejemanju odločitev, ki bi koristile zdravju srca.

**Vsakdo ima pravico, da stremi k zdravju svojega srca, ne glede na to, kje živi, dela in preživlja prosti čas. Ukrepiti moramo in si to zagotoviti v svojih domovih, skupnostih, državah. Sprejemajte boljše, zdravju srca prijazne odločitve.**

## Kako naprej?

Praznujte svetovni dan srca, 29. septembra 2014. Pridružite se aktivnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njegovih podružnic po vsej Sloveniji: pohodi, razstave, meritve dejavnikov tveganja in še marsikaj.

Naj vas ta zgibanka spodbudi k dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite:  
Informacije: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si) in [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

## O Svetovni zvezi za srce

Svetovna zveza za srce (World Heart Federation, WHF) si s preprečevanjem srčno-žilnih bolezni in možganske kapi prizadeva pomagati ljudem po vsem svetu, da bi dosegli daljše in lepše življenje. Združuje več kot 200 organizacij članic iz več kot 100 držav po vsem svetu. Prizadeva si za uresničitev cilja Svetovne zdravstvene organizacije - zmanjšati število prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja za 25 odstotkov do leta 2025. Vsi skupaj izboljšamo kakovost življenja in poskrbimo za zdravje svojega srca.

## Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo je bilo ustanovljeno z namenom, da osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in ožilja s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih. Letos praznuje že 23. obletnico delovanja.

Postanite član tudi vi – skupaj se učimo in rešujemo življenja!  
Dodatne informacije:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9,  
1000 Ljubljana, T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54,  
E.: [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net), W.: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Častni pokrovitelj prireditev ob letošnjem Svetovnem dnevu srca je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor.

Generalni pokrovitelj:



Pokrovitelj:



Sponzorja:



Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, za promocijo zdravega življenjskega sloga in obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 25/2013, z dne 22. 3. 2013).



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



29. september 2014

**Sprejemajte boljše, zdravju prijazne odločitve - doma, na delovnem mestu, v šoli in v prostem času.**

Designed by NASK.CC © World Heart Federation



## Srcu prijazen dom

Na svetovni dan srca se posvetite svojemu domačemu okolju in ga skušajte narediti prijaznejšega za zdravje srca. Že z majhnimi spremembami lahko zmanjšate tveganje za nastanek bolezni srca in možgansko kap pri sebi in svojih bližnjih.

### ZAGOTOVITE SI ZDRAVO PREHRANO

- omejite zalogo predpakirane hrane, ki ima pogosto visoko vsebnost sladkorja, soli in maščob. Zdrava prehrana z manj nasičenih maščob in soli, z obilo sadja in zelenjave, pomaga preprečevati bolezni srca in ožilja
- v svoje obroke vključite sveže sadje in zelenjavo, nadomestite slaščice s sadjem, suhim sadjem, oreščki
- doma si pripravite zdrav obrok in ga odnesite s seboj v šolo ali službo.

### DOMA PREPOVEJTE KAJENJE

- s prenehanjem kajenja v domačem okolju boste izboljšali svoje zdravje in zdravje svojih najbližjih
- prenehajte s kajenjem in bodite zgled svojim otrokom.

### BODITE TELESNO DEJAVNI

- omejite čas, ki ga preživite pred televizijo in računalnikom
- organizirajte dejavnosti na prostem, kot so kolesarjenje, hoja ali preprosta igra na vrtu. Že 30 minut telesne dejavnosti dnevno, lahko pomaga preprečiti srčne napade in možgansko kap.

### SEZNANITE SE S TVEGANJEM ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

- obiščite osebnega zdravnika, posvetovalnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ali kakšno drugo organizacijo, ki vam lahko izmeri krvni tlak, raven holesterola in sladkorja v krvi, telesno težo in indeks telesne mase, obseg pasu, posnetek srčnega ritma (EKG) ter vam na podlagi meritev tudi svetuje
- ko boste spoznali vaše tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja lahko sestavite načrt za izboljšanje zdravja svojega srca, če je potrebno pa vam bo o možnostih za ustrezno zdravljenje svetoval vaš zdravnik.



## Srcu prijazne skupnosti

Na svetovni dan srca pozivamo lokalne skupnosti, da v seščinah zagotovijo ugodne pogoje za zdrav način življenja ter priložnosti za zdravju srca prijazne odločitve prebivalcev.

### SPREMEMBE V VAŠEM OKOLJU SO MOGOČE Z UKREPI, KI VKLJUČUJEJO:

- izboljšanje kakovosti športne vzgoje v šolah in ustanovah za varstvo otrok
- zagotovitev in ohranjanje soseščin, varnih za telesno dejavnost, kot je npr. dobra ulična razsvetljava, povezane, nerazdrobljene javne površine, ki omogočajo rekreativno dejavnost, brezplačna igrišča in urejene površine za rekreacijo, hojo, kolesarjenje, rolanje
- zagotovitev zdrave, hranljive in cenovno dostopne hrane ter pitne vode v šolah, na delovnih mestih, v bolnišnicah
- zagotovitev območij, kjer je kajenje prepovedano.

Spodbujanje in pozivanje lokalnih organov odločanja k spremembam lahko močno vpliva na življenjske pogoje v vaši skupnosti.

### VELIKO PA LAHKO STORITE TUDI SAMI IN SPREMENITE SVOJO ŠOLO, DELOVNO MESTO IN SKUPNOST V SRCU PRIJAZNO OKOLJE

- v službi zahtevajte prepoved kajenja med odmori in prepričajte svojega delodajalca, da ponudi pomoč sodelavcem, ki se želijo odvaditi kajenja
- pritožite se, če opazite območje za kadilce v bližini igrišč, šol in vhodov
- med odmori se izogibajte dvigalom in hodite na sprehode
- v restavracijah naročajte zdravo hrano
- v šolo, na delovno mesto, in nazaj se odpravite aktivno (npr. peš, s kolesom ...).

**S skupnimi močmi lahko pomagamo uresničiti globalni cilj - zmanjšanje prezgodnje umrljivosti zaradi bolezni srca in ožilja za najmanj 25 odstotkov do leta 2025.**

## Srcu prijazne države

Na svetovni dan srca pozivamo svetovne in nacionalne organe odločanja, naj ljudem zagotovijo več možnosti za sprejemanje srcu prijaznih odločitev.



### Njihovi ukrepi so lahko:

- omejitev obsega in dostopnosti oglaševanja nezdrave in hitre prehrane na televiziji in radiu
- sprejetje zakonodaje o obdavčitvi nezdrave hrane ter podpora lokalno pridelanemu sadju in zelenjavi
- ustrezen nadzor nad prepovedjo kajenja na javnih mestih ter prepovedjo trženja in oglaševanja tobaka
- zagotovitev pravočasnega odkrivanja bolezni srca in ožilja ter stroškovno učinkovitega zdravljenja.

### Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja:

- visok krvni tlak
- prekomerna telesna teža in povečan obseg pasu
- visoka raven holesterola v krvi
- kajenje
- telesna nedejavnost
- sladkorna bolezen