

ZA VSA NAŠA SRCA

Majhne spremembe imajo velik učinek.

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelji smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni prezgodaj umre 17,5 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se to število umrlih povečalo že na 23 milijonov.

Vendar pomirja dejstvo, da je večino bolezni srca in ožilja mogoče preprečiti s preprostimi spremembami načina življenja. Vprašajmo se:

»Kaj lahko v tem trenutku storim za MOJE SRCE ... in TVOJE SRCE?«

Naj bo svetovni dan srca naša priložnost za obljubo – obljubo za zdrav način prehranjevanja, za redno telesno dejavnost, spodbujanje otrok h gibanju in obljubo, da rečemo »ne« kaju.

Preprosta obljuba – za MOJE SRCE, za TVOJE SRCE, za VSA NAŠA SRCA.

MOJA <  > OBLJUBA

www.worldheartday.org www.zasrce.si



Programi in delovanje Društva za zdravje srca in ožilja sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 16/2017 in 18/2017, z dne 7. 4. in 28. 4. 2017)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

MOJE SRCE, TVOJE SRCE

Obeležite svetovni dan srca 29. septembra. Pridružite se dejavnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njegovih podružnic po vsej Sloveniji, kot so pohodi, predavanja, meritve dejavnikov tveganja idr. Tradicionalna osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo 29. 9. od 9. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Naj vas ta zgibanka spodbudi k dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite:

www.zasrce.si in www.worldheartday.org

O Svetovni zvezi za srce

Je edina svetovna in vodstvena organizacija na svetu, ki združuje prizadevanja in vodi program na področju bolezni srca in ožilja ter pomaga ljudem, da živijo dlje, izboljšujejo kakovost življenja in skrbijo za zdravje srca. Skupaj z več kot 200 organizacijami članicami v več kot 100 državah po vsem svetu verjamemo v svet, v katerem je zdravje srca za vsakogar temeljna človekova pravica in ključni element globalne pravičnosti na področju zdravja.

O Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo je bilo ustanovljeno leta 1991 z namenom, osveščanja o nevarnostih bolezni srca in ožilja ter s ciljem, zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih. Po Sloveniji ima 9 aktivnih podružnic in 2 pridruženi društvi. Društvo med drugim izvaja preventivne zdravstvene meritve za ugotavljanje bolezni srca in ožilja, svetuje posameznikom in izobražuje o zdravem življenjskem slogu ter o srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečaji temeljnih postopkov oživiljanja, za podjetja izvaja preventivne zdravstvene meritve in svetovanje za ohranjanje in krepitev zdravja zaposlenih, ...).

Postanite tudi vi član društva – skupaj se učimo kako skrbimo za zdravo srce in rešujemo življenja!

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,

Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana

T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54

E.: drustvo.zasrce@siol.net, W.: www.zasrce.si

V sodelovanju s pokrovitelji:



Boehringer
Ingelheim



Mylan
Better Health
for a Better World



MSD
INVENTING FOR LIFE



SVETOVNI
DAN
SRCA

MOJE SRCE, TVOJE SRCE

29. september 2018

MOJA
<  >
OBLJUBA

www.zasrce.si www.worldheartday.org #worldheartday

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



WORLD HEART
FEDERATION®



< OBLJUBA >

da bomo skrbeli za zdrav način prehranjevanja

- <1> zmanjšajmo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov ter raje izberimo vodo ali nesladkane pijače
- <2> zamenjajmo slaščice s sadjem
- <3> skušajmo zaužiti pet porcij (približno za eno pest vsake) sadja in zelenjave na dan - lahko v sveži, zamrznjeni, konzervirani ali sušeni obliki
- <4> omejimo količino zaužitih alkoholnih pijač v skladu z zdravstvenimi priporočili
- <5> izogibajmo se predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč soli, sladkorja in nezdravih maščob
- <6> doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo.

ALI VEŠ?

Visoka raven glukoze (krvnega sladkorja) v krvi lahko pomeni sladkorno bolezen. Bolezni srca in ožilja so največji vzrok smrti pri ljudeh s sladkorno boleznijo. Če visoke vsebnosti glukoze v krvi ne odkrijemo pravočasno in ne zdravimo kadar je to potrebno, lahko povečamo tudi tveganje za nastanek bolezni srca in možganske kapi.



< OBLJUBA >

da bomo dovolj telesno dejavni

- <1> prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden
- <2> ali bodimo visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)

ALI VEŠ?

Visok krvni tlak je najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Pravimo mu "tihi ubijalec", saj ga običajno ne spremljajo opozorilni znaki ali simptomi, zato se mnogi ljudje te težave ne zavedajo.

- <3> igre, hoja, gospodinjska opravila, ples – vse šteje!
- <4> povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom
- <5> telovadimo s prijatelji in družino – to nas bo spodbujalo in zabavalo!
- <6> naložimo si športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku



< OBLJUBA >

da ne bomo kadili

- <1> Ne kadimo ali prenehajmo kaditi. S tem bomo največ naredili za izboljšanje zdravja srca.
- <2> v dveh letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni
- <3> v petnajstih letih po prenehanju kajenja je tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja znova enako tveganju kot pri nekadilcih
- <4> pasivno kajenje je lahko vzrok za nastanek bolezni srca pri nekadilcih
- <5> s prenehanjem kajenja (ali, da sploh ne začnemo kaditi) bomo izboljšali tudi zdravje ljudi okrog nas
- <6> če imamo težave s prenehanjem kajenja, poiščimo strokovno pomoč (delavnice, tečaji, ...)

ALI VEŠ?

Približno 4 milijone smrti letno pripisujejo holesterolu, zato obiščimo zdravnika in opravimo meritve. Stehtajmo se in izračunajmo indeks telesne mase (ITM). Na podlagi ugotovitev nam bo zdravnik svetoval glede našega tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter izboljšanja zdravja srca.