

Fondacija „Zdravlje i srce“

## JUBILEJ - 20 GODINA OBILJEŽAVANJA “SVJETSKOG DANA SRCA”

U Banjaluci je u avgustu 1999. godine osnovana Fondacija „Zdravlje i srce“, uz podršku Evropske mreže fondacija okupljenih u European Heart Network (Evropska mreža za srce), Evropskog udruženja kardiologa i Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske, sa ciljem da podržava unapređenje zdravlja u cjelini, a posebno da podržava projekte prevencije kardiovaskularnih bolesti u Republici Srpskoj, Bosni i Hercegovini i zemljama jugoistočne Evrope.

## KARDIOVASKULARNE BOLESTI SU UBICA BROJ 1 NA ZEMLJI

Mnogo je uzroka kardiovaskularnih bolesti (KVB): pušenje, dijabetes, visok krvni pritisak, zagađenje.

U vrijeme pandemije COVID-19, KVB pacijenti su suočeni sa dvostrukom prijetnjom. Ne samo da su u riziku da imaju teži oblik virusnog oboljenja, već i da ne dobiju adekvatnu medicinsku pomoć zbog oboljenja srca.

Ove godine na Svjetski Dan Srca, želimo da svi:

## KORISTI

### KORISTI DA NAPRAVIŠ BOLJE IZBORE

Čuvajte Vaše srce redovnom fizičkom aktivnošću, prestankom pušenja i zdravom ishranom i pratite preporuke za zaštitu od infekcije COVID-19.

### KORISTI ZA OKOLINU, VAS I PORODICU

COVID-19 je ukazao na značaj brige jedni za druge – donosite bolje odluke za sebe, Vaše voljene i okolinu

### KORISTI DA SLUŠATE SVOJE SRCE

Redovno se kontrolišite. Ne izbjegavajte kontaktirati Hitnu pomoć ako ima potrebe – sigurno je i medicinski profesionalci su Vam na usluzi

U toku novembra 1999. godine Fondacija „Zdravlje i srce“ je otpočela saradnju sa Svjetskom federacijom za srce (World Heart Federation), a u junu 2000. godine postala je punopravni član European Heart Network (EHN), koja povezuje sve ovakve organizacije u Evropi i svijetu, te je na taj način Fondacija „Zdravlje i srce“ postala prva organizacija sa ovog regiona koja je ušla u sistem Evropske unije. Tokom 2003. godine Fondacija „Zdravlje i srce“ primljena je u punopravno članstvo Svjetske federacije za srce (WHF). Fondacija „Zdravlje i srce“ je prva u regionu 2000. godine počela obilježavanje Svjetskog dana srca. Tom prilikom je u Banja Luci promovisana “Staza zdravlja”. Ove godine realizuje se projekat “Promocija značaja fizičke aktivnosti u Republici Srpskoj” u saradnji sa “European Heart Network”, “Društvom za srce” Slovenije i “Fondacije” Zdravlje i srce, u okviru koga se promovišu “Staze zdravlja”.



## O SVJETSKOJ FEDERACIJI ZA SRCE

Svjetska Federacija za srce je krovna organizacija koja predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, ujedinjujući udruženja pacijenata, medicinskih radnika i naučnika Federacija utiče na politiku i širi znanje o prevenciji KVB, povezuje kardiovaskularne zajednice, prevodi nauku u preporuke u omogućuje razmjenu znanja i informacija za postizanje zdravlja srca kod svih. Pomažemo našim članovima da preveniraju i kontrolišu KVB.

## KORISTI DA UČESTVUJEŠ

Živimo u vremenima bez presedana. Ne možemo znati u kojem će pravcu pandemija ići ali znamo da je zdravlje srca bitnije nego ikad. Zato 29-og septembra ove godine, pomozite nam da proširite glas posjećujući [worldheartday.org](http://worldheartday.org) – dodavaćemo mnoštvo informacija o Svjetskom Danu Srca



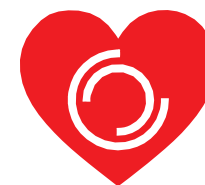
f worldheartday | worldheartfed | @worldheartday

Za udruženje, Vaše voljene i Vas: #UseHeart #WorldHeartDay  
**WORLDHEART.ORG**

u partnerstvu

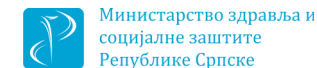


JAVNA USTANOVA  
DOM ZDRAVLJA  
BANJA LUKA



## SVJETSKI DAN SRCA

29. SEPTEMBAR 2020.





## KORISTI ❤️ DA JEDEŠ I PIJEŠ MUDRIJE

- ♥️ Samnjite šećere, zaslađene i gazirane sokove – umjesto toga koristite vodu i đuseve.
- ♥️ Zamijenite slatkiše voćem ako je to moguće.
- ♥️ Pojedite 5 porcija voća i povrća dnevno u bilo kojem obliku. Svaka porcija može biti veličine pola šake.
- ♥️ Zadržite količinu popijenog alkohola unutar navedenih preporuka.
- ♥️ Pokušajte da ograničite unos gotove i tzv. “brze” hrane.
- ♥️ Napravite svoje same zdrave obroke za školu ili posao.

### DA LI STE ZNALI?

Povišen nivo glukoze u krvi je indikator dijabetesa. KVB je glavni uzrok smrti kod dijabetičara, tako da nedijagnostikovan i netretiran dijabetes povećava rizik za moždani udar i koronarnu bolest.



## KORISTI ❤️ DA BI BIO AKTIVNIJI

- ♥️ Neka Vam cilj bude 30 min umjerene – intenzivne aktivnosti 5 puta sedmično.
- ♥️ Najmanje 75 min sedmično intenzivnije fizičke aktivnosti.
- ♥️ Igranje, rad, ples, kućni poslovi – sve se računa!
- ♥️ Budite aktivniji svaki dan, koristite stepenice, pješačenje i bicikl do posla.
- ♥️ Održavajte kondiciju kući – iako ste u karantinu, možete pratiti virtualne preporuke za vježbe sa svojom porodicom.
- ♥️ Skinite na svoj mobilni telefon sebi aplikacije za vježbe i pedometar.

### DA LI STE ZNALI?

Visko krvni pritisak je glavni faktor rizika za KVB. Nazvan je “tihi ubica” zato što nema karakterističnih simptoma i upozoravajućih znakova pa ih pacijent i ne prepoznaje.



## KORISTI ❤️ DA KAŽEŠ NE PUŠENJU

- ♥️ Je pojedinačno najbolja stvar, kojom možete unaprijediti svoje zdravlje.
- ♥️ Za dvije godine od prestanka pušenja se značajno smanjuje rizik od KVB.
- ♥️ Za 15 godina se rizik od nastanka KVB smanji na nivo nepušača.
- ♥️ Pasivno pušenje također predstavlja rizik za KVB.
- ♥️ Prestankom pušenja, unapređujete i svoje i zdravlje osoba oko sebe.
- ♥️ Ako imate problema sa prestankom pušenja zatražite pomoć od ljekara, kao i pitajte vašeg poslodavca o obezbjeđivanju prostora za pušenje.

### DA LI STE ZNALI?

Holesterol je povezan sa oko 4 miliona smrti godišnje, zato posjetite svog ljekara i zamolite ga da izmjeri Vaše vrijednosti holesterola, kao i Vašu tjelesnu težinu i indeks tjelesne težine (BMI). On će moći onda da Vas savjetuje o Vašem riziku za KVB tako da možete poduzeti aktivnosti da unaprijedite svoje zdravlje.