

## 4 dobra razloga da radite sa srcem

Kad razmislimo o stvarima koje radimo i koje se odražavaju na naše srce – kao što su hrana, fizička aktivnost i pušenje – čini se pametnim da razmislimo kako naše radno mjesto utiče na naše ponašanje.

- 1. Spašava živote.** Skoro polovina osoba koje umru od posljedica hroničnih bolesti, uključujući srčane bolesti i moždane udare, su u produktivnom periodu svog života – između 15 i 69 godina starosti. Ipak, mnogi uzroci ovih bolesti – pušenje, nezdrava ishrana ili manjak fizičke aktivnosti – su faktori koje možemo kontrolisati.
- 2. Povećava ličnu dobrobit.** Zaposlenici uključeni u fizičku aktivnost više uživaju u poslu, imaju bolju koncentraciju i mentalnu spremnost i bolju saradnju sa kolegama. Aktivnost stimulise lučenje endorfina, prirodne materije za podizanje raspoloženja, daje vam dovoljno entuzijazma za opuštanje nakon posla. Ostati aktivan dok se baviš svime što ti život nudi opušta tijelo i duh, i pomaže da se smanje nagomilane tenzije
- 3. Uživaj u društvenim koristima.** Aktivnosti u grupama, sa kolegama u klubovima i centrima za razonodu, su odličan način da se upoznaju ljudi van vašeg standardnog miljea i proširi mreža prijatelja. Osjećati se zdravo i razvijati nove vještine podiže samopouzdanje i pomaže vam da osjećate da kontrolišete svoj život bolje.
- 4. Ekonomska korist.** Zdrava radna snaga može doprinijeti zdravlju posla na više načina – čak i u vremenima ekonomske recesije. Koristi uključuju:
  - povećana produktivnost
  - smanjena stopa bolovanja – do 20% manje izgubljenih dana
  - niži medicinski troškovi (i za poslodavce i za zaposlenike)
  - manje povreda na radu
  - pozitivan imidž firme
  - poboljšani moral i odanost
  - povećana stopa zadržavanja zaposlenika

Promovisanje fizičke aktivnosti i zdrava ishrana, kao i obeshrabrivanje od pušenja te ostalih oblika upotrebe duhana i/u oko radnog mjesta može biti jednostavno i jeftino.

### O Svjetskom Danu Srca

Svjetski Dan Srca je nastao kako bi se informisali ljudi širom svijeta da su bolesti srca i moždani udari vodeći uzrok smrti, sa 172 miliona smrti godišnje. Zajedno sa svojim članovima, Svjetska Federacija Srca širi vijesti da u najmanje 80% preuranjenih smrti nastaje kao posljedica srčane bolesti i moždanog udara koji se mogu izbjeći ako se glavni riziko faktori, pušenje, nezdrava ishrana i fizička neaktivnost kontrolišu.

Svjetski Dan Srca će se održati u nedjelju 27.09.2009 da inspiriše vas da „Radite sa Srcem“. Aktivnosti koje organizuju članovi i partneri Svjetske Federacije Srca uključuju trke, javna obraćanja, koncerte, sportske aktivnosti i mnogo više. Recite nam o vašem zdravom radnom mjestu na [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

### O Svjetskoj Federaciji Srca

Svjetska Federacija Srca je posvećena pomaganju ljudima da ostvare duži i bolji život kroz prevenciju i kontrolu srčane bolesti i moždanog udara, sa akcentom na zemlje sa niskim i srednjim primanjima. Sastoji se od 195 članica udruženja fondacija kardiologije i srca iz preko 100 zemalja koje pokrivaju regije Afrike, Amerika, Azije-Pacifika i Evrope.

### O Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine (UKBiH)

Udruženje kardiologa Bosne i Hercegovine je formirano 1995.g. Kardiološka sekcija Bosne i Hercegovine Udruženja kardiologa Jugoslavije postoji od 1961.g. Udruženje kardiologa Bosne i Hercegovine ima preko 130 članova i 15 radnih grupa. Ono je član Evropskog udruženja kardiologa i Svjetske federacije za Srce.

Svjetski dan srca u Bosni i Hercegovini se obilježava od njegovog uspostavljanja od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) 1997.g.

**Udruženje kardiologa HNK/Ž** je formirano kao organizaciona jedinica UKBiH 2006.g.u okviru priprema IV Kongresa kardiologa i angiologa Bosne i Hercegovine koji se uspješno održao u Mostaru 17.-19.maja 2007.g. U Mostaru se od 2001. organizuju preventivne akcije povodom Svjetskog dana srca koje iz godine u godinu postaju masovnije, uspješnije i dobijaju punu podršku građana i institucija u gradu uz medijsko pokroviteljstvo Radio-televizije Mostar.

Posjetite [www.ukbih.com](http://www.ukbih.com) na kojoj možete da dobijete sve informacije o Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine.

Ovogodišnju akciju podržavaju:

- Apomedikal Sarajevo
- Bosnalijek Sarajevo
- Crveni krst/križ Mostar
- Federalni zavod za javno zdravstvo BiH
- Gradska uprava Mostar
- IC štamparija Mostar
- Islamska zajednica Mostar
- Sveučilišna Klinička bolnica Mostar
- Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne zaštite HNK/Ž
- Poliklinika MDD Merhamet Mostar
- RMC "DR Safet Mujić" Mostar
- Savez izviđača grada Mostara (SIGMO)
- Sveučilište Mostar - Medicinski fakultet, Visoka zdravstvena škola
- Udruženje kardiologa HNK/Ž
- Univerzitet "Džemal Bijedić" Mostar
- Zavod za javno zdravstvo HNK/Ž
- Zavod zdravstvenog osiguranja HNK/Ž

# Svjetski dan srca



**SVJETSKA  
FEDERACIJA  
SRCA**

Srce za život

Medijski sponsor:





Većina nas troši preko polovine budnog vremena radeći. Radno mjesto koje podstiče zdrave navike može smanjiti rizik za većinu bolesti, uključujući bolesti srca i moždanog udara, koji su najčešći uzrok smrtnosti u čitavom svijetu.

Zbog toga se Svjetski dan srca 2009. vodi pod motom „Raditi sa srcem“ ohrabrujući nas da učinimo i male promjene koje ukupno mogu unaprediti zdravlje i produktivnost.

Većina kompanija prepoznaje važnost zdravlja uposlenih na unapređenje ključnih poslova i imaju preporuke koje uključuju promociju zdravlja u njihovom radnom planu i programu. Međutim, radi se najčešće o velikim korporacijama koje primjenjuju zdravstvene programe na radnom mjestu. U manjim firmama ili kod privatnika, pojedinci moraju sami poduzeti korake.

### Koji su koraci koje treba poduzeti za zdravije radno mjesto ...

- Biti fizički aktivan tokom cijelog dana. Kreirati ili participirati u postojećim sportskim ili fitness grupama i animirati kolege oko toga.
- Šetati oko vaše zgrade ili vježbati tokom pauze za ručak. Uključiti fizičku aktivnost na vašem radnom mjestu i ohrabriti druge da to isto čine.
- Upoznati vaše kolege sa informacijama o korisnosti redovne fizičke aktivnosti.
- Pomoći drugima koji žele da se aktiviraju da naprave početne korake.
- Insistirati na okolini bez duhanskog dima.
- Tražiti zdravu hranu u vašoj menzi, ili naći susjedni kafić ili restoran koji služe zdrava jela.
- Razgovarati sa ljudima ili vašim menadžerima o mogućnostima uspostavljanja prakse zdravog radnog mjesta.



### Savjeti kako napraviti program za svoje zdravije radno mjesto...

- **Unos zdrave hrane** – jesti najmanje pet porcija voća i povrća dnevno. Napravite pametan izbor, kao što je „meni zdrave hrane“ iz menze ili ponesite hranu od kuće.
- **Postanite aktivni i uzmite svoje srce u svoje ruke** – samo 30 minuta aktivnosti može pomoći da se spriječi srčani i moždani udar i vaš posao će imati koristi. Koristite stepenice, prošetajte za vrijeme pauze, ili siđite sa autobusa par stanica ranije i prošetajte ostatak puta.
- **Uzimajte manje soli i izbjegavajte fabričku hranu** – pokušajte ograničiti unos soli na čajnu kašičicu dnevno. Čuvajte se fabričke hrane, koja je često bogata solju.
- **Reci NE duhanu** – vaš rizik srčane bolesti će biti smanjen za pola za godinu i vratiti se na normalu tokom vremena
- **Održavajte zdravu težinu** – gubitak težine, pogotovo uz manji unos soli, vodi ka nižem krvnom pritisku. Visok krvni pritisak je broj jedan riziko faktor za moždani udar i glavni faktor za otprilike polovinu svih srčanih bolesti i udara.
- **Budite upoznati sa svojim nalazima** – posjetite zdravstvenog radnika koji vam može izmjeriti krvni pritisak, nivo holesterola i glukoze, uz omjer struka i boka, kao i index tjelesne težine. Nakon što znate konačni rizik, možete izraditi posebni plan djelovanja da unaprijedite zdravlje svog srca.

Sada je do vas da smanjite vaš rizik od srčane bolesti i udara!