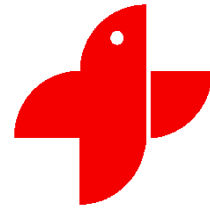


ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1e
☎ 040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38
Tel/Fax: 040/31 03 38
Ravnatelj: 040/31 17 90
Čakovec, 07.10.2015. godine



Dan otvorenih vrata Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 24.09.2015.godine, Čakovec, Obilježavanje Svjetskog dana srca

Uvod:

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrtnosti kako u svijetu tako i u našoj zemlji. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije od kardiovaskularnih bolesti godišnje umire u svijetu više od 17,3 milijuna ljudi. U Republici Hrvatskoj 2013. godine od srčano-žilnih bolesti umrlo je gotovo 25 tisuća osoba (24.232), a u Međimurskoj županiji 566 osoba, što čini 46,1% od svih umrlih u Međimurju. Zato se s pravom govori da su ove bolesti «glavne ubojice suvremenog pučanstva».

U zadnjih 10-tak godina je došlo do značajnog smanjenja broja umrlih od tih bolesti, kako u Hrvatskoj tako i u Međimurskoj županiji (npr. 2002. godine je u Međimurju od bolesti srca i krvnih žila umrlo 727 osoba, a njihov udio u ukupnom broju umrlih je iznosio 55,4%). No, iako pada broj umrlih od srčano-žilnih bolesti, sve je veći broj ljudi koji žive s tim bolestima, što je posljedica duljeg životnog vijeka ali i boljeg preživljenja oboljelih od bolesti srca i krvnih žila. Stoga je i u narednom razdoblju potrebno intenzivirati napore u promicanju zdravlja, prevenciji i ranom otkrivanju kardiovaskularnih bolesti te što uspješnijem liječenju, kako bi se broj oboljelih i umrlih osoba što više smanjio te kako bi se povećala kvaliteta života oboljelih osoba.

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije u suradnji s brojnim partnerima provodi različite aktivnosti i projekte u cilju promicanja zdravih životnih stilova te u cilju upoznavanja i suzbijanja čimbenika rizika za kardiovaskularne i druge kronične bolesti.

Obilježavanje Svjetskog dana srca:

Uz multisektorski pristup, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije od 2005. godine obilježava Svjetski dan srca različitim promotivnim akcijama. Upravo u povodu Svjetskog dana srca 2007. godine, u suradnji s kardiolozima Županijske bolnice Čakovec te uz pokroviteljstvo Međimurske županije (u sklopu programa “Zdrava županija”), organizirali smo tijekom mjeseca rujna veliku medijsku kampanju “Srce za život”. Tom smo prigodom u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije otvorili Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine, koje od tada neprekidno djeluje već osam godina. Ove smo godine Svjetski dan srca obilježili 24.09.2015. godine Danom otvorenih vrata tog Savjetovališta.

Obilježavanje Svjetskog dana srca 2015. godine, Program Dana otvorenih vrata Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 24.09.2015. godine:

U povodu obilježavanja Svjetskog dana srca te u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti, u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije **od 8-9h, održana je Grupa za nordijsko hodanje** koja jednom tjedno u trajanju od sat vremena djeluje u sklopu savjetovališta od 11. mjeseca 2014. godine. Grupu pohađaju umirovljenici čakovečke podružnice Udruge umirovljenika Međimurske županije te korisnici Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine. Grupa je otvorenog karaktera te se grupi pridružuju i druge zainteresirane osobe koje žele naučiti vještinu nordijskog hodanja budući grupu vodi licencirana voditeljica nordijskog hodanja, dipl. med. sestra Marija Prekupec. Članovi grupe hodaju jednom tjedno prekrasnim Perivojem Zrinskih u Čakovcu, a na grupi obično sudjeluje od 10-20 osoba.



Članovi gupe za nordijsko hodanje na Danu otvorenih vrata u ZZJZ Međimurske županije, Čakovec, 24.09.2015. g.

Od 9-10h u sklopu grupe podrške osobama u tretmanu savjetovališta održana je plesna radionica na kojoj je sudjelovalo 18 korisnika. Na radionici su polaznici savladali FlashMOVE plesnu koreografiju na prerađenu skladbu Beethovenove Ode radosti. Tom je plesnom

koreografijom kako u Hrvatskoj, odnosno našem Međimurju, tako i u cijeloj Europi najavljen Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti. Bilo je jako zanimljivo, polaznicima se koreografija jako svidjela, a savladali su je gotovo u cijelosti tijekom spomenute radionice.

Grupa podrške u Savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine našeg Zavoda oformljena je u 5. mjesecu 2013. godine kao nadopuna individualnom savjetovanju. Riječ je o osobama sa specifičnim potrebama, što definira specifičan način rada grupe i sadržaje koji se prorađuju. Dominantno se postupci odnose na razmjenu informacija i savjete s ciljem poticanja zdravog stila života usmjerenog prvenstveno prema kontroli tjelesne težine, ali i zdravlja općenito. Budući smo od 21.-27.09. u našem zavodu i cijelom Međimurju obilježavali Tjedan promicanja tjelesne aktivnosti, odabrali smo za temu grupe za podršku plesnu radionicu te smo bili jako ugodno iznenađeni pozitivnim reakcijama svih sudionika. Zaključili smo da bi trebali češće organizirati takve radionice.



Članovi Grupe za podršku na plesnoj radionici, Dan otvorenih vrata u ZZIZ Međimurske županije

Od 10-11.15h održana je prezentacija rada Savjetovališta zainteresiranim korisnicima, a potom u 11.30h promocija publikacije „Uspješne priče - Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine“ i predstavljanje letka „Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih“. Odaziv korisnika savjetovališta, medija te autora publikacije i letka je bio izuzetno dobar.





Autori publikacije “Savjetovalište za prevenciju tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – USPJEŠNE PRIČE” i letka „Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih“.

Zaključak:

U prvom dijelu publikacije Uspješne priče nalaze se stručni tekstovi koje su napisali djelatnici naše ustanove te naši cijenjeni vanjski suradnici – prim. mag. Branislava Belović, dr.med. iz Nacionalnog Inštituta za javno zdravlje- OE Murska Sobota te dr.sc. Danijel Jurakić, prof. kineziologije iz Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U drugom dijelu publikacije Uspješne priče nalazi se 18 uspješnih priča korisnika Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine (13 priča odraslih osoba i 5 priča djece i mladih). Publikacija je u pdf formatu dostupna na web stranici Zavoda za javno

zdravstvo Međimurske županije jednako kao i letak o Savjetovalištu za prevenciju i tretman promjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih, koji je ovom prilikom također bio prezentiran.

Suočavajući se s rastućim problemom debljine u dječjoj i odrasloj dobi i sve češćim razvojem kroničnih bolesti povezanih s debljinom, a koje značajno narušavaju kvalitetu života, obilježavanjem Svjetskog dana srca i pisanim materijalima koje smo tom prigodom predstavili, željeli smo podsjetiti da je uz tretman debljine nužno provoditi i programe primarne prevencije, odnosno, još intenzivnije promicati zdrave stilove života od najranije životne dobi, u čemu je neizostavna uloga zdravstvenog sektora, ali i obitelji i cijeloga društva.

S poštovanjem,

Rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo

Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Ravnateljica Zavoda

prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.