

Tko radi u Savjetovalištu?

U Savjetovalištu rade liječnici specijalisti, magistre nutricionizma i sestrinstva, prvostupnici sestrinstva i klinička psihologinja koji savjetovanjem motiviraju korisnike na usvajanje zdravog stila života čiji temelj čine pravilna prehrana i redovita tjelesna aktivnost.

Kada radi Savjetovalište?

Savjetovalište radi u **ponedjeljak, utorak, srijedu i petak od 7 do 15 sati**, a u **četvrtak od 7 do 20 sati**. Usluga je besplatna i nije potrebna uputnica.

Gdje se Savjetovalište nalazi?

U Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije - Djelatnost za javno zdravstvo i promicanje zdravlja, Čakovec, ulica Ivana Gorana Kovačića 1E (u krugu Županijske bolnice Čakovec).

Informirati se možete:

telefonom:

+385 40 386-837

+385 40 386-838

+385 40 386-839

+385 99 343 85 37

e-mailom: nutricionizam@zzjz-ck.hr

Sedam naputaka Svjetske zdravstvene organizacije za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. Redovito spavajte 7-8 sati dnevno.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 min. dnevno).
3. Redovito doručkujte.
4. Jedite razborito: hrana neka ne bude s odviše energetske vrijednosti, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća.
5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nemojte pušiti.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



zavod za javno zdravstvo
međimurske županije

Nakladnik: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
Oblikovanje: Dvije lije d.o.o. | Tisak: Printera Grupa d.o.o., 2023. | Naklada: 5000



Savjetovalište za prevenciju
i tretman prekomjerne
tjelesne težine i debljine



zavod za javno zdravstvo
međimurske županije

Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine namijenjeno je osobama koje žele:

- provjeriti stanje svog zdravlja vezano uz parametre uhranjenosti te druge čimbenike rizika za kronične nezarazne bolesti;
- naučiti i usvojiti principe pravilne prehrane općenito te osobama kojima je potrebna dijetoterapija zbog različitih bolesti i stanja;
- naučiti i usvojiti principe zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti te druge zdrave životne navike;
- naučiti što je prekomjerna tjelesna težina i debljina i kako se one definiraju;
- naučiti što pogoduje nastanku prekomjerne težine i debljine i kako ih spriječiti;
- osobama koje su spremne promijeniti životne navike zbog svoga zdravlja;
- razmjenom iskustava pomoći sebi i drugima;
- osobama s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom;
- pothranjenim osobama;
- roditeljama, trudnicama i dojiljama.

Što radimo u Savjetovalištu?

- u radu Savjetovališta primjenjuje se individualno i grupno savjetovanje,
- edukativno-suportivna grupa djeluje jednom mjesečno (treća srijeda u mjesecu od 10 do 11 h),
- grupa za nordijsko hodanje - ture hodanja organiziraju se jednom tjedno - utorak od 9 do 10 h (Čakovec, Perivoj Zrinskih),
- provode se i brojne druge edukacijske aktivnosti (predavanja, prezentacije, radionice s ciljem usvajanja znanja i vještina),
- izrađuju se individualni planovi prehrane te tjedni i mjesečni jelovnici,
- obavlja se **analiza sastava tjelesne mase** na posebnom uređaju (tzv. medicinska vaga) koji analizom bioelektričnog otpora i osobnih podataka (visina, starost, spol, težina) određuje sljedeće parametre:
 - ITM-indeks tjelesne mase,
 - masa tjelesnih masnoća i njezini omjeri,
 - abdominalna masnoća (oko struka i unutar trbušne šupljine),
 - masa mišića, ukupna tjelesna voda,
 - BMR – vrijednosti bazalnog metabolizma i dnevna kalorijska potreba,
 - WHR vrijednost (*waist to hip ratio*) omjer struka i bokova
 - biološka dob organizma, tip tijela i dr.

U Savjetovalištu možete izmjeriti krvni tlak te šećer, kolesterol i trigliceride u kapilarnoj krvi, a možete dobiti i savjete kako kod kuće pravilno mjeriti krvni tlak.

Zašto su važni prevencija i liječenje debljine i drugih kroničnih bolesti?

Prekomjerna tjelesna težina i debljina nisu samo estetski problem, nego i ozbiljno ugrožavaju vaše zdravlje!

Debljina je bolest sama za sebe, a uz to povećava rizik za nastanak i brojnih drugih bolesti i stanja!

Bolesti i stanja povezana s pretilošću (debljinom) jesu brojna:



Održavajte ili postignite poželjnu tjelesnu težinu kako biste smanjili svoj rizik za nastanak spomenutih bolesti!

Znate li da bolesnici s visokim vrijednostima krvnog tlaka imaju 6 puta veći rizik obolijevanja od srčanog udara, a 19 puta veći rizik smrti zbog moždanog udara? Iskoristite prvu priliku i izmjerite svoj krvni tlak.

Ako već bolujete od povišenog krvnog tlaka, uzimajte lijekove po preporuci liječnika. Ograničite unos soli, pravilno se hranite i krećite se svaki dan!