



UČINKOVIT PROGRAM PREVENCIJE I RANOG OTKRIVANJA KARDIOVASKULARNIH BOLESTI

KATAČIĆ R¹, Grozić Živolić S², Radolović Lj³.

¹Udruga Procvat zdravlja, Pula, roberta.katacic@gmail.com

²Istarska županija, Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb, Pula

³Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Pula

CILJ

Prkazati program *Čuvaj svoje srce*, rezultate trogodišnjeg rada, iskustva u implementaciji unutar različitih grupacija polaznika i njegovu učinkovitost u prevenciji i ranom otkrivanju kardiovaskularnih bolesti.

METODE

Statistički su obrađeni kartoni polaznika koji su prošli kroz program od 2007. do ljeta 2010. godine, obrađeni su glavni pokazatelji rezultata rada, izvršeno je pismeno anketiranje polaznika iz 2007. godine u cilju evaluacije dugoročnih rezultata programa.

REZULTATI

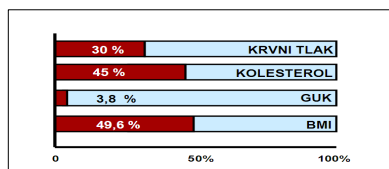
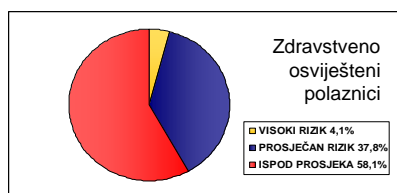
(2007.-2010. godine * n =261 * 91,6% završilo program)

MULTIRIZIČAN PRISTUP

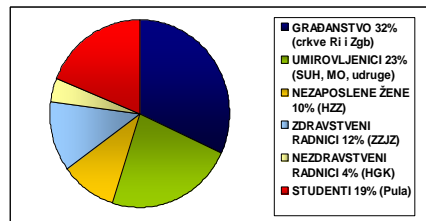
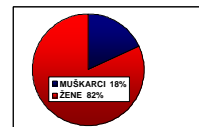
HIPERTENZIJA * HIPERGLIKEMIJA
HIPERKOLESTEROLEMIJA * PRETILOST
PREHRANA * VODA * ODMOR * SAN
TJELESNA AKTIVNOST * DEPRESIJA
PUŠENJE * ALKOHOL * STRES

Navedeni rizični čimbenici adresiraju se putem predavanja, individualnih savjetovanja, radnih materijala, upitnika, antropometrijskih i krvnih mjerenja, grupne podrške, praktičnih zadataka i degustacija.

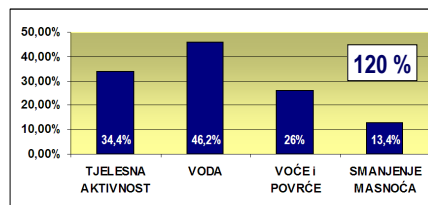
OTKRIVA RIZIČNE ČIMBENIKE



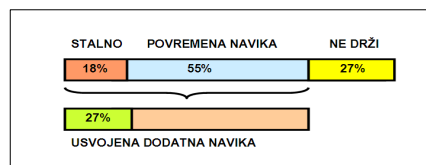
POGODAN ZA RAZLIČITE GRUPACIJE



PROMIJENJENO PONAŠANJE (kratkoročno – nakon 6 tjedana)



(dugoročno – nakon 3 godine)



ZAKLJUČAK

Program *Čuvaj svoje srce* obrađuje i otkriva glavne rizične čimbenike za kardiovaskularne bolesti, osvještava polaznike na osobnu odgovornost za očuvanje vlastitog zdravlja i potiče ih na praktične promjene u zdravstvenom ponašanju, kako kratkoročno, tako i dugoročno. Pogodan je za različite grupacije polaznika.

