



THALASSOTHERAPIA
OPATIJA



PROMOVIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA KOD KARDIOVASKULARNIH BOLESNIKA

Tjelesno vježbanje i planirani strukturirani trening kod stabilnih bolesnika poboljšavaju toleranciju napora, kontrolu simptoma, reguliranje krvnog tlaka, povoljno djeluju na remodeliranje srca i krvnih žila, poboljšavaju kvalitetu života, smanjuju broj hospitalizacija.

Od 2008. godine su kao dio rutinskog liječenja ishemijske bolesti srca i kroničnog srčanog popuštanja preporučeni od strane Europskog kardiološkog društva (ESC) temeljem visoke razine (1a) medicinski utemeljenih dokaza.

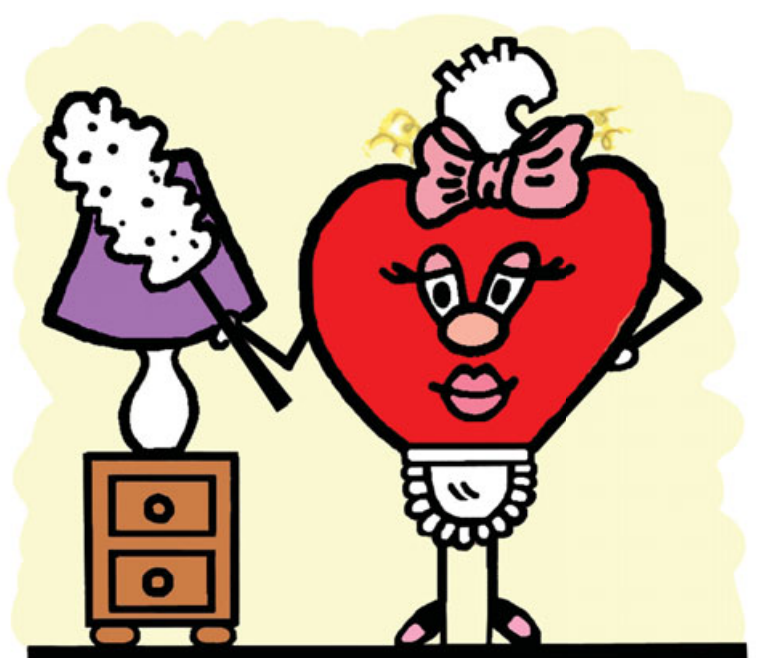
Nažalost preporuke se nedovoljno primjenjuju izvan specijaliziranih centara izvrsnosti za zbrinjavanje srčanog popuštanja. U studiji provedenoj u 673 bolnice iz 43 europske države samo 63% ispitanih ustanova provodilo je preporučeni program liječenja srčanog popuštanja, a manje od njih pola je uključivalo tjelesno vježbanje. Prema još recentnijoj studiji tek 20% bolesnika s popuštanjem srca sudjeluje u programima kardiološke rehabilitacije.

Cilj ovog postera je informirati i promovirati zdravstvene koristi od provođenja tjelesnog vježbanja u svakodnevnom životu bolesnika. Zdravstvenim djelatnicima dodatno želimo skrenuti pozornost na značenje programiranog strukturiranog treninga u bolesnika sa stabilnim oblikom sindroma popuštanja srca u skladu s preporukama Europskog kardiološkog društva.



1. Šetajte ili hodajte pola sata dnevno

- Lagana šetnja 280 kcal / sat
- Planinarenje 360 kcal / sat



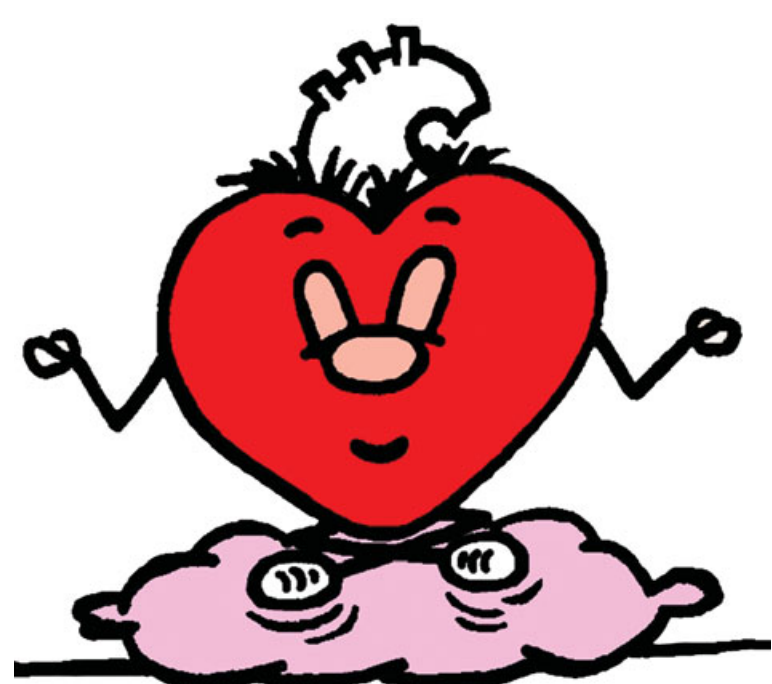
2. Vježbajte prilikom obavljanja kućanskih poslova

- Pospremanje stana 280 kcal / sat
- Pranje automobila 280 kcal / sat



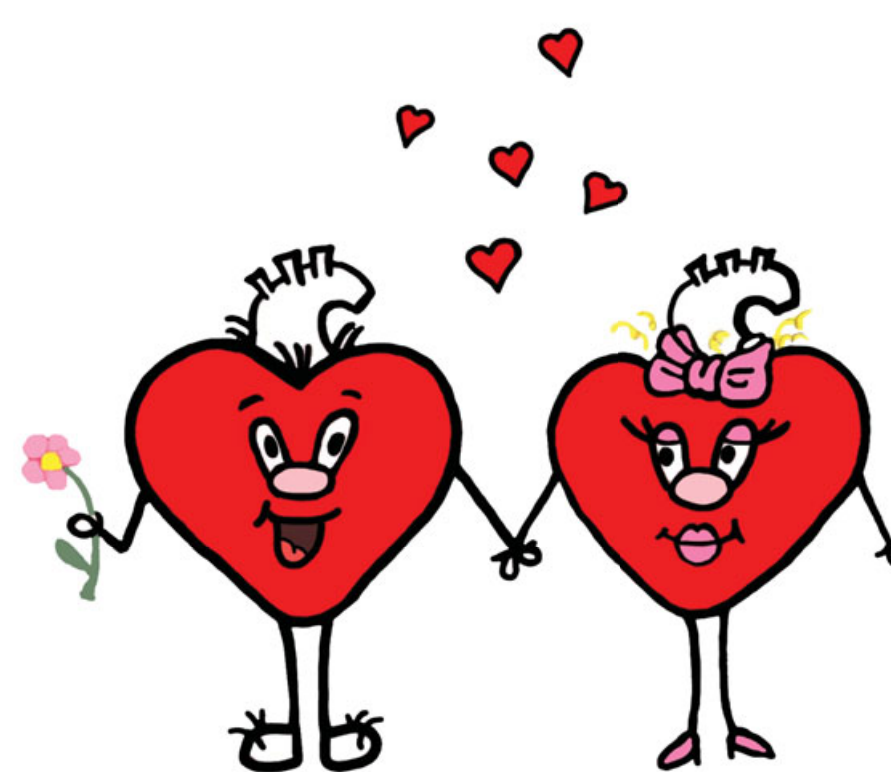
3. Bavite se uređenjem vrta

- Hortikultura
- Cvijeće
- Povrće
- Vrtlarstvo 300 kcal / sat
- Kopanje 510 kcal / sat



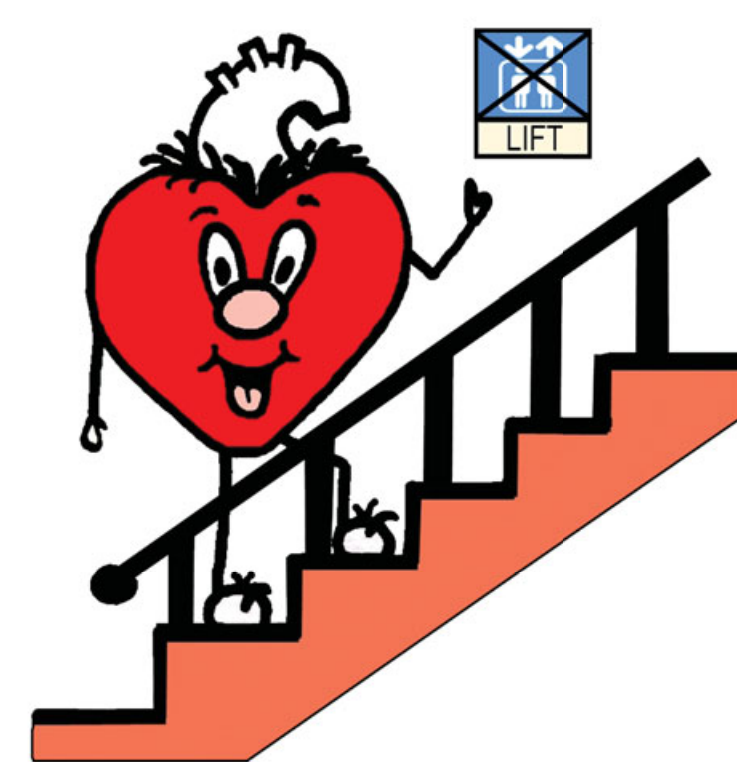
4. Aktivno se opuštajte

- Vježbajte disanje, bavite se meditacijom i jogom
- Joga 240 kcal / sat



5. Vodite ljubav

- Obavezno se posavjetujte s Vašim liječnikom
- 300 kcal / sat (120-600)



6. Koristite stepenice kada imate izbora

- Izbjegavajte liftove, pokretne stepenice.
- Uspinjanje stepenicam 600-900 kcal / sat



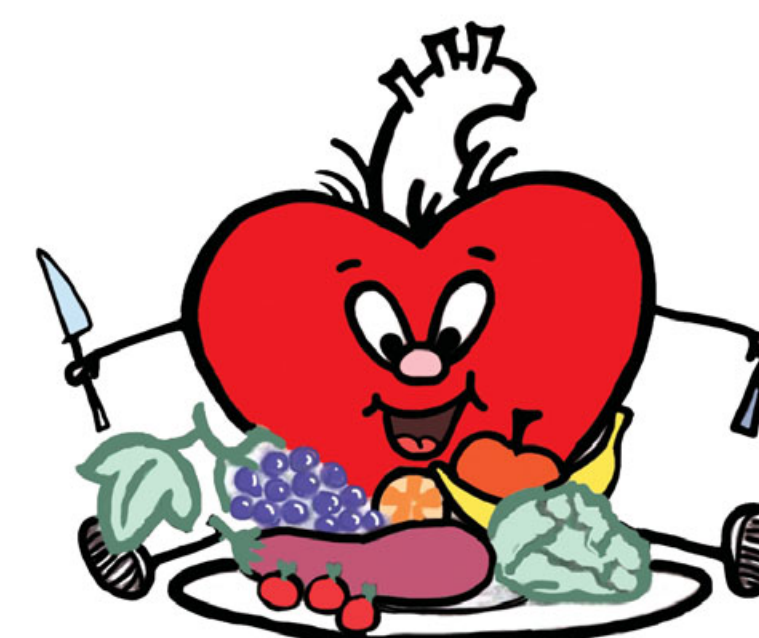
7. Bavite se rekreativno sportom

- Aktivnost trajanja > 30 minuta
- > 3 puta tjedno 120—600 kcal / sat



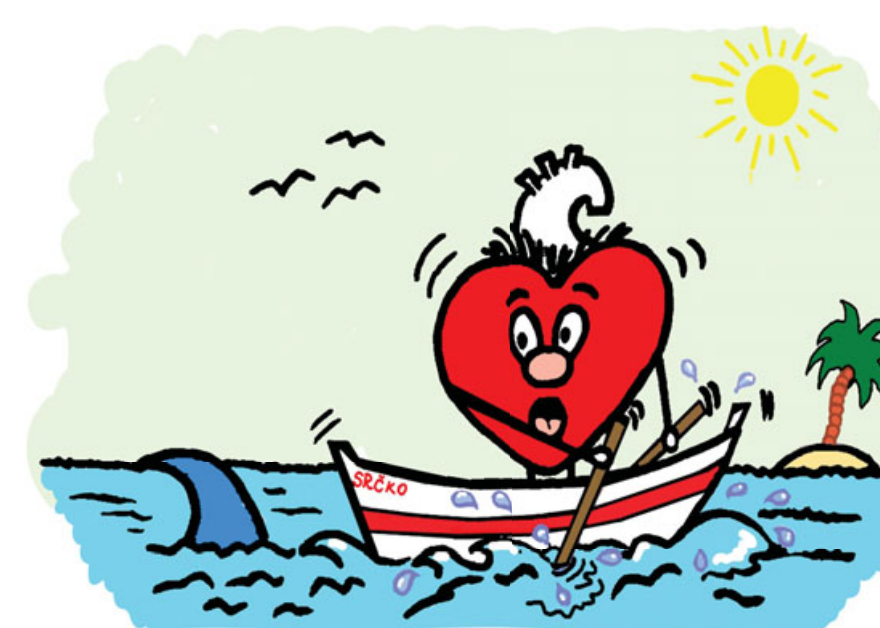
8. Provodite rekreaciju u vodi

- Rekreativno plivanje 360 kcal / sat



9. Zdravo se hranite

- Barem 5-6 obroka dnevno
- Od toga 3 voća i povrća
- Ukupno kcal po danu = 22 x kg x aktivnost



10. Tražite prikladan oblik motivacije svakodnevno

Pokrovitelj: AstraZeneca

Ovaj edukativni poster nastao je zahvaljujući potpori farmaceutske kompanije AstraZeneca. AstraZeneca nije bila involvirana u razvoj ovog dokumenta i nije utjecala na njegov znanstveni sadržaj.

Dodatne informacije:

www.tto.hr • http://prevencija.kardio.hr/ • www.escardio.org

Poster izradili:

Viktor Peršić^{1,2}, Marko Boban^{1,2}, Bojan Miletić^{1,2}, Vesna Pehar-Pejčinović^{1,2}, Milana Stanec-Šutić^{1,2}

1. Klinika za liječenje, prevenciju i rehabilitaciju bolesti srca i krvnih žila Thalassotherapy Opatija

2. Radna skupina za prevenciju i rehabilitaciju bolesti srca i krvnih žila hrvatskog kardiološkog društva



THALASSOTHERAPIA
OPATIJA



ŽIVOT NAKON INFARKTA SRCA, UGRADNJE STENTA ILI OPERACIJE KORONARNE PREMOSNICE

Kardiovaskularne bolesti vodeći su uzrok smrti i kroničnog poboljšavanja. Svake godine dogodi se oko 26'000 smrti zbog kardiovaskularnih bolesti, odnosno polovina ukupne smrtnosti u Republici Hrvatskoj. Ishemijska bolest srca i njeni oblici predstavljaju jednu od najvažnijih komponenti u ukupnom obimu kardiovaskularnih bolesti.

Aktivno pristupanje preventivnim, dijagnostičkim, terapijskim i rehabilitacijskim mjerama glavni su zadaci organizirane zdravstvene djelatnosti sekundarne prevencije u bolesnika s ishemijskom bolesti srca. Osnovni su ciljevi postizanje što boljeg zdravstvenog stanja, profesionalne, osobne, obiteljske i socijalne dostatnosti, kao i sprječavanja novog kardiovaskularnog incidenta.

Uspješno sveobuhvatno provedeni, dovode do značajnog poboljšanja preživljenja, funkcijskog kapaciteta i kvalitete života, ali i smanjenja potrebe za ponovnim intervencijskim, perkutanom ili kirurškim zahvatima.

U skladu s općeprihvaćenim konceptom kontinuuma u razvoju kardiovaskularnih bolesti potrebno je uložiti dodatne napore za kontrolu promjenjivih čimbenika rizika. Suvremena strategija nameće dva osnovna pristupa: opću populacijsku preventivnu strategiju, te strategiju preventivnih mjera u visokorizičnih bolesnika izjednačenih s onima koji su već oboljeli od ishemijske bolesti srca. Želja nam je aktivno uključiti bolesnika i društvo u timski rad i partnerstvo u liječenju i trajnoj zaživotnoj prevenciji.

Poster prikazuje aktivnosti koje uz minimalno truda možemo poduzeti za unapređenje vlastitog zdravstvenog stanja i bolje kontrole ishemijske bolesti srca.



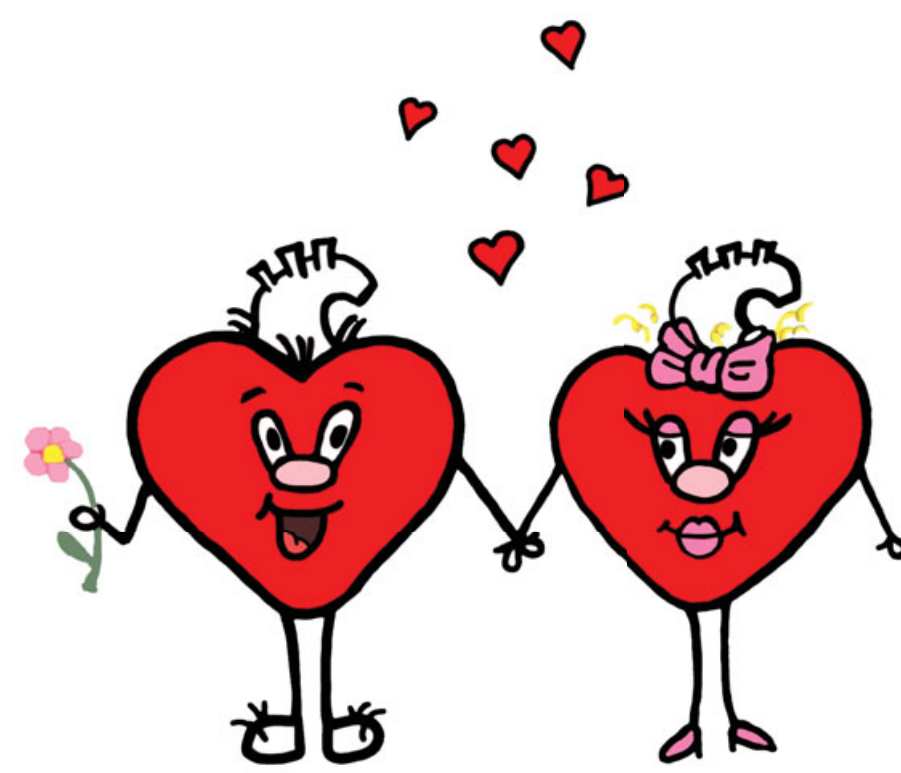
1. Šetajte ili hodajte pola sata dnevno

- Lagana šetnja 280 kcal / sat
- Planinarenje 360 kcal / sat



2. Bavite se rekreacijom u prirodi

- Golf 350 kcal / sat
- Planinarenje 350 kcal/sat



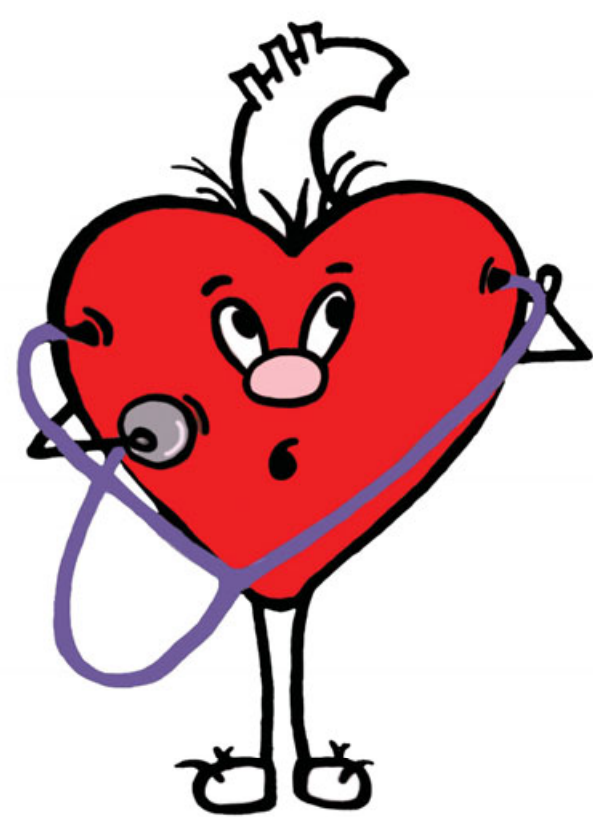
3. Vodite ljubav

- Obavezno se posavjetujte s Vašim liječnikom
- 300 kcal / sat (120-600)



4. Aktivno se opuštajte

- Vježbajte disanje, bavite se meditacijom i jogom
- Joga 240 kcal / sat



5. Pratite preporuke liječnika

- Redovite kontrole
- Pridržavanje terapije



6. Redovito mjerite krvni tlak

- Barem 3 x tjedno ujutro i navečer
- Dobra kontrola krvnog tlaka smanjuje
 - Zatajenje srca
 - Srčane i moždane udare, oštećenje bubrega
 - Smrtnost
 - < 140 / 90 mmHg



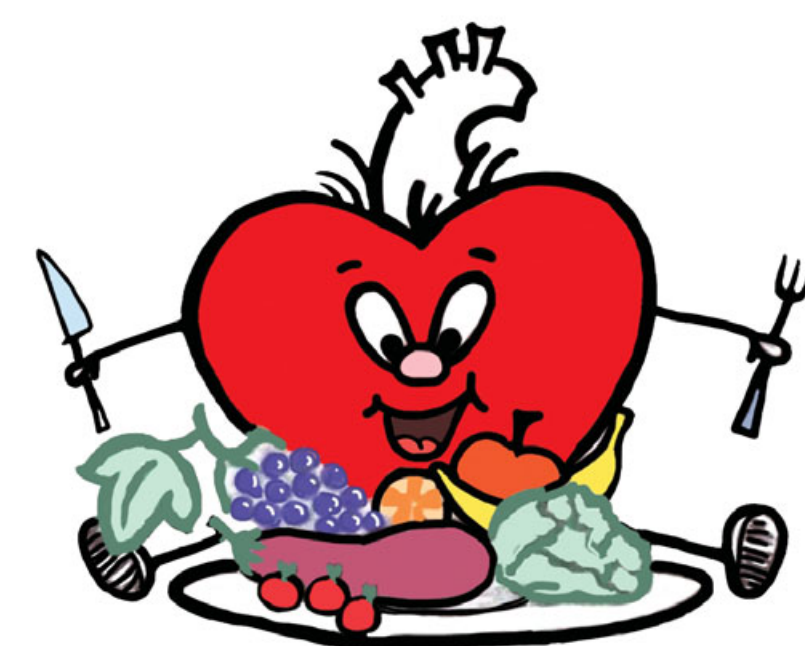
7. Obuzdajte stres

- Naučite nositi se sa stresom



8. Nemojte pušiti

- Niti pretjerano konzumirati alkohol



9. Zdravo se hranite

- Barem 5-6 obroka dnevno
- Od toga 3 voća i povrća
- Ukupno kcal po danu = 22 x kg x aktivnost



10. Težite idealnoj tjelesnoj težini

- **Indeks tjelesne mase—ITM**
= masa (kg) / (visina (m))²
- Normalan 17 - 25
- Preuhranjenost 25 - 29.99
- Pretilost > 30

Pokrovitelj: AstraZeneca

Ovaj edukativni poster nastao je zahvaljujući potpori farmaceutske kompanije AstraZeneca. AstraZeneca nije bila involvirana u razvoj ovog dokumenta i nije utjecala na njegov znanstveni sadržaj.

Dodatne informacije:

www.tto.hr • http://prevencija.kardio.hr/ • www.escardio.org

Poster izradili:

Viktor Peršić ^{1,2}, Marko Boban ^{1,2}, Bojan Miletić ^{1,2}, Vesna Pehar-Pejčinović ^{1,2}, Milana Stanec-Šutić ^{1,2}

1. Klinika za liječenje, prevenciju i rehabilitaciju bolesti srca i krvnih žila Thalassotherapy Opatija

2. Radna skupina za prevenciju i rehabilitaciju bolesti srca i krvnih žila hrvatskog kardiološkog društva