

EDUKATIVNI MATERIJAL

U sklopu projekta „Zdrav život za bolje sutra“



Hrvatski institut za migracije i integracije

Remetinečka cesta 119, 10000 Zagreb

mobitel: 098/703302

<https://zdravzivotzaboljesutra.net>

Za više informacija o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr

Izradu edukativnog materijala sufinancirala je Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Autor: dr. Luka Vladanović, spec. obit.med



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti (Svjetska zdravstvena organizacija).

Ne moramo čekati da se bolest dogodi, svatko ima izbor svakog dana odlučiti želi li biti i ostati zdrav. Ulaganje u vlastito zdravlje je nešto najbolje što možete učiniti jer prevencija je pola zdravlja.

Razni su načini na koje to ostvarujemo:

1. Zadržavanjem dobrih navika
2. Uvođenjem novih dobrih navika
3. Intervencija uklanjanja loših navika

Ova brošura će se obuhvatiti najvažnije aspekte zdravlja u kontekstu navika/intervencija tj. obrazaca ponašanja koji doprinose očuvanju odnosno narušavanju zdravlja.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

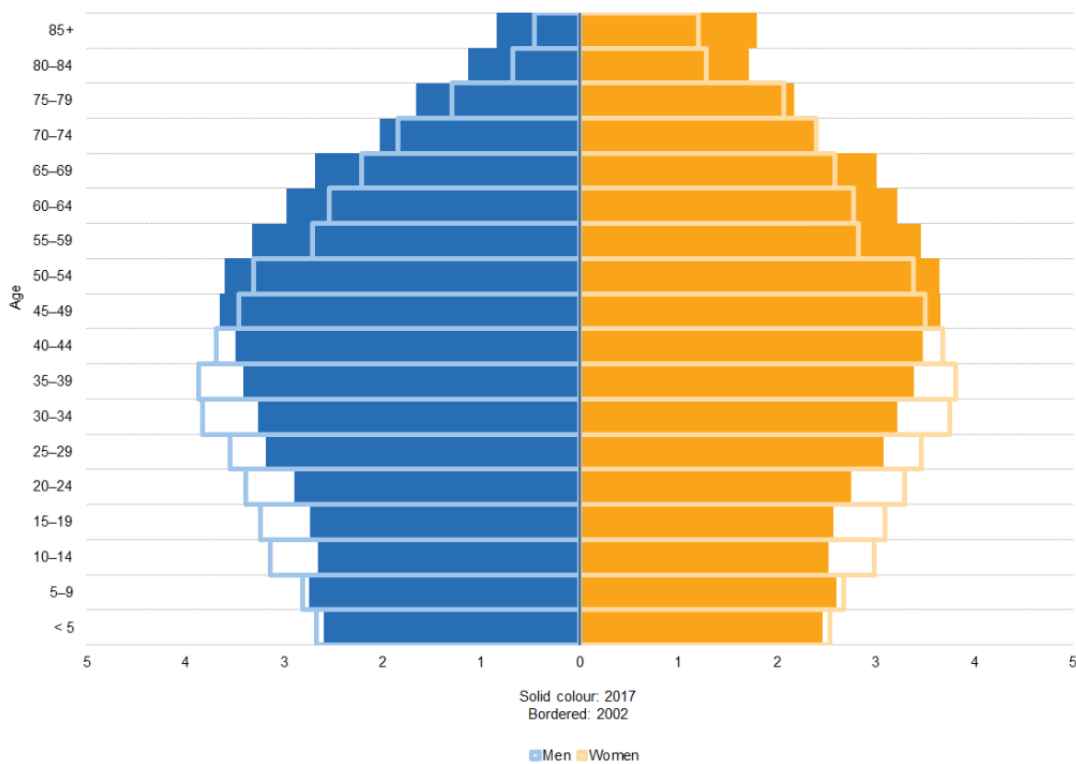
Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

STARENJE

- Fiziološki proces kojemu nijedan organizam a onda i s njime ni organski sustavi (krvožilni, neurološki, koža itd.) koji ga tvore ne može izbjeći.
- Starenjem šansa za stjecanje kronične ne zarazne bolesti raste, zato treba početi sa zdravim navikama na vrijeme, no valja naglasiti da ipak nikada nije kasno i kada bolest već počne raditi štetu jer ćemo na taj način progresiju bolesti usporiti.

Grafikon 1.: Piramide stanovništva, EU-28, 2002. i 2017. (% ukupnog stanovništva)

Population pyramids, EU-28, 2002 and 2017
(% of the total population)



Note: Break in series. 2017: estimate, provisional.
Source: Eurostat (online data code: demo_pjangroup)

eurostat

Izvor: Eurostat (demo_pjangroup)

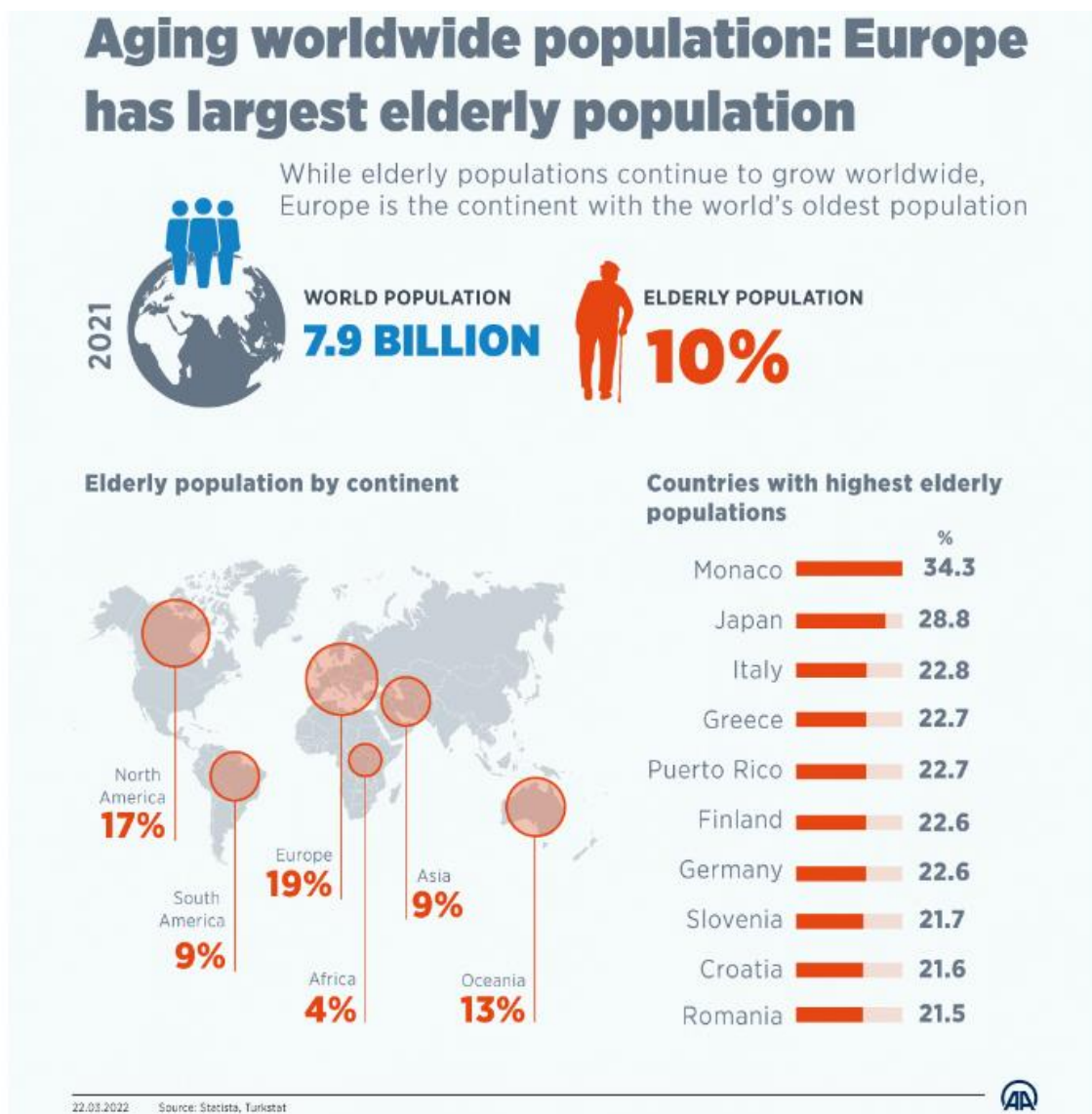


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

- Europska populacija kao a posebice Hrvatska pokazuje trend starenja gdje se nameće logičan zaključak da i trend kroničnih nezaraznih bolesti raste što predstavlja javnozdravstveni izazov.

Grafikon 2: Starenje svjetske populacije: Europa ima najveću populaciju starijih osoba



Izvor: Statista, Turkstat ,22.03.2022.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

TJELESNA (ne)AKTIVNOST – Ostanite aktivni!

- Svakodnevno vježbanje pomaže vam da ostanete jaki i zdravi. To će smanjiti rizik od pretilosti, bolesti srca, moždanog udara, dijabetesa, pa čak i raka. Aktivnost može povećati vaše samopouzdanje, poboljšati san i dati vam više energije.
- Tjelesna neaktivnost je jedan od najvećih javnozdravstvenih problema 21. stoljeća.
- Studija koja je ispitivala teret lošeg zdravlja povezanog s tjelesnom aktivnošću u Velikoj Britaniji pokazala je da se u 2003.-2004. moglo izbjeći više od 35.000 smrtnih slučajeva da je stanovništvo bilo fizički aktivno na razinama koje je preporučila vlada Ujedinjenog Kraljevstva. Fizička neaktivnost bila je izravno odgovorna za 3% smrtnosti i morbiditeta u Velikoj Britaniji i činila je oko 1,06 milijardi funti izravnih troškova NHS-u. U prosjeku neaktivna osoba ima 5,5% više posjeta obiteljskim liječnicima i 13% više specijalističkih posjeta službi.
- Tjelesna aktivnost ima vrlo bitnu ulogu u održavanju zdravlja i prevenciji bolesti posebice kroničnih nezaraznih.
- Viša razina tjelesne aktivnosti povezana je s 31% smanjenjem rizika obolijevanja od infektivnih bolesti u općoj populaciji.



Izvor: Freepik.com



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

- Tko upućuje i određuje individualiziranu zdravlju usmjerenu tjelovježbu? Liječnik + kineziolog.
- Fizička aktivnost je svaki pokret koji radite sa svojim mišićno-koštanim sustavom, što rezultira većom potrošnjom energije od one dok stojite na mjestu. Kao šetnja po susjedstvu. S druge strane, pokret se može kvalificirati kao vježba samo kada je planiran, strukturiran i učinjeno više puta s ciljem poboljšanja ili održavanja, jedne ili više komponenti fizičke kondicije. Kao da radite npr. čučnjeve u fitness centru za 4 seta od 10 ponavljanja.
- Preporuke: 150 minuta tjedno aerobne umjerene aktivnosti (smanjuje rizik od *all cause* smrtnosti za 29%) ili 75 minuta tjedno aerobne visokog intenziteta + 2 dana u tjednu trening za velike mišićne skupine.

Što je umjereni intenzitet? Možete razgovarati, ali ne i pjevati dok obavljate aktivnost.

Primjeri: brzo hodanje, spori biciklizam, tenis u parovima, različiti oblici plesa, aktivni kućanski poslovi i vrtlarstvo itd.

Što je snažan intenzitet? Više ne možete lako razgovarati tijekom aktivnosti i pomalo ste bez daha.

Primjeri: trčanje, brzi biciklizam, tenis, aerobna tjelovježba, plivanje itd.

- Ako to zvuči kao puno, počnite malim koracima i kako budete jačali, moći ćete sve više vježbati.

PRAVILNA PREHRANA – pazite što jedete i pijete!

- Zvuči očito, ali uravnotežena prehrana ključna je za dobro zdravlje, energiju i sprječavanje bolesti
- Još su drevni Egipćani 1500 god. prije Krista znali da hrana može utjecati na bolesti i ozljede, a iz Hipokratovih djela saznajemo da su liječnici iz njegova razdoblja poznavali utjecaj hrane na naše zdravlje. Prema Hipokratovom učenju, koje se poklapa s vjerovanjem starih Egipćana, probava ima važnu ulogu u održavanju zdravlja te je hrana bolesnoj osobi važnija od samog lijeka. Poznata je i njegova izjava „Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana“ koja nam upravo o tome govori. Današnji svjetski stručnjaci za prehranu i zdravlje se također slažu s Hipokratovom tvrdnjom te naglašavaju da je hrana najznačajniji lijek 21. stoljeća.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

- Osnovni princip pravilne prehrane – umjerenost i raznolikost svih makro i mikronutrijenata uz adekvatan kalorijski unos ugljikohidrata, proteina, masti, vitamina, minerala, vlakana kroz 4-5 obroka dnevno (3+2).
- Prednost: Mlijeko i mliječni proizvodi, meso i riba, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke. Svakodnevno je potrebno osigurati žitarice i proizvode od žitarica (integralni kruh, integralna riža i tjestenina), zatim voće i povrće s time da se pretežito koristi sezonsko svježe voće i povrće. Od poželjnih masnoća preporučuje se koristiti nezasićene masne kiseline (ulja biljnog porijekla): bučino ulje, ulje dobiveno iz pšeničnih klica, iz uljane repice, i lana, suncokretovo, sojino i maslinovo ulje te ulje kukuruznih klica.
- Izbjegavati: zasićene masne kiseline poput svinjske masti, loja, a maslac koristiti umjereno. Koristiti nemasno meso poput peradi, teletine, nemasne janjetine, nemasne junetine i kunića. Smanjite upotrebu mesa i pri planiranju jelovnika izbjegavati visokokalorične umake, majoneze, tartar umake, sirne umake, a unos zasićenih masnoća ograničiti na 10% ukupnog kalorijskog unosa.

Slika: 1: Piramida prehrane zdrava hrana,



Izvor: Freepik.com



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

- Prehrambene proizvode s visokim udjelom masti, šećera i soli pripremati rijetko i u razmjerno malim količinama.
- Također je potrebno paziti kako termički obrađivati namirnice. Povrće je poželjno kuhati na pari ili u maloj količini vode. Meso i ribu pripremati sa što manje masnoća, a sa mesa ukloniti sve vidljive masnoće.
- Pri pirjanju također koristiti malu količinu ulja te voditi računa o količini ulja koja se potrebljava za začinjavanje salata te povrća. Preporuča se okus jela obogatiti raznim začinima (origano, vlasac, češnjak, peršin, bosiljak i dr.). Potrebno je što češće kuhati hranu (osobito na pari) ili pak pirjati, a izbjegavati pečenje u dubokoj masnoći, pohanje, prženje, kuhanje sa zaprškom.

Mikronutrijenti

- Opskrbite se vitaminima
- Mnogi ljudi imaju manjak vitamina D, a da to ne znaju. Zapravo, procjenjuje se da nedostatak pogađa polovicu odrasle populacije. Nedostatak vitamina D povezan je s kognitivnim oštećenjem, problemima s kostima i kardiovaskularnim bolestima.
- Pokušajte izaći vani na sunce barem 15-20 minuta (trećinu tijela osunčati) dnevno za povećanje vitamina D. Također se vitamin D može naći u hrani kao što su jaja i masna riba. Alternativno, razgovarajte sa svojim liječnikom o dodatku vitamina D.

VODA – ostanite hidrirani!

- Čovjek je 70% voda!
- Ne zaboravite nadopuniti, posebice u ljetno doba, s puno vode kako biste izbjegli dehidraciju, zbog koje se možete osjećati umorno i zbunjeno. Čaj, kava i voćni sok također će vam pomoći da ostanete hidrirani, ali izbjegavajte zašećerena gazirana pića.

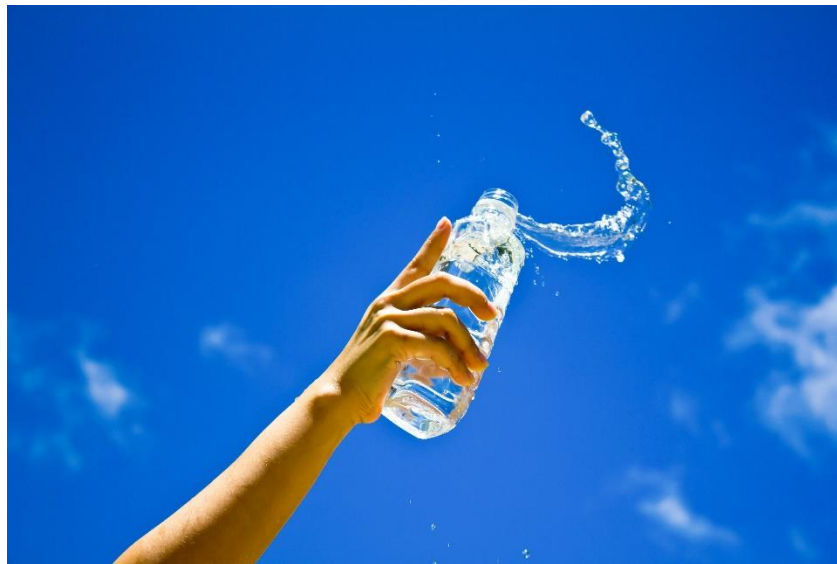


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

- Voda sudjeluje u razgradnji i apsorpciji hrane i olakšava probavu, oslobađa organizam od štetnih tvari, izvor je tijelu važnih minerala i elektrolita, regulira tjelesnu temperaturu, služi kao štitnik organa i tijela te održava kožu zdravom i usporava starenje.
- Ne hipohidracija i ne hiperhidracija! – 6-8 čaša vode dnevno.

Slika 2: voda



Izvor: Freepik.com



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

SOL – ograničiti unos!

- Prekomjeren unos soli donosi rizik za: povećani krvni tlak i pogoršanu hipertenziju, moždani udar, bolesti srca i krvnih žila, bubrežne bolesti, sklonost nastanku bubrežnih kamenaca, poremećen metabolizam i funkciju kalcija u organizmu i osteoporozu, pogoršanje pretilosti, karcinom želuca.
- Na dnevnoj razini, prosječnoj zdravoj odrasloj osobi potrebno je otprilike 2 grama natrija, odnosno manje od 5 grama kuhinjske soli, što je otprilike jedna čajna žličica. Međutim, prema posljednjim istraživanjima, u Hrvatskoj prosječan dnevni unos soli iznosi 11 grama, što je i dvostruko više od preporuka.
- U Hrvatskoj se godišnje pojede 20 500 000 kg soli. To odgovara 1138 kamiona soli. – iskočite iz te kolone na vrijeme!
- Čitati ambalaže u trgovini, a u restoranu ne dosoljavati.

Slika 3: sol



Izvor: Freepik.com



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

PUŠENJE – stop!

- Ako već niste znali, ponovimo: pušenje je loše za vaše tijelo i vaš mozak.
- Povezan je s cijelim nizom različitih zdravstvenih problema, uključujući bolesti srca, rak pluća, bronhitis i dr.
- Dobra je vijest da ako prestanete pušiti, bez obzira na godine, poboljšat će vam se cirkulacija, kapacitet pluća i razina energije.
- Financijski će te se rasteretiti.
- Procjenjuje se da u Hrvatskoj od posljedica pušenja godišnje umire oko 14.000 ljudi, što znači da Hrvatska svake godine gubi jedan grad veličine Makarske.
- U Hrvatskoj svaka treća osoba puši, što nas po konzumaciji cigareta svrstava u sam svjetski vrh; a svaki drugi hrvatski pušač popuši prosječno 15-24 cigarete dnevno.
- Znanstveno je dokazano da jedna cigareta skraćuje život osam minuta; dakle, osobi koja puši jednu kutiju cigareta dnevno dan je kraći za dva sata i 40 minuta, a godina 40 dana.
- Osoba koja puši jednu kutiju cigareta dnevno, čija je cijena 26 - 30 kn, godišnje popuši od 9.490,00 do 10.950,00 kn. U jednoj godini prosječni pušač popuši više od jedne prosječne hrvatske plaće (49-72 % više).
- Svaki peti nepušač izložen je duhanskom dimu u svom domu.
- Tri minute traje jaka želja za cigaretom, nikada dulje, a možete je suzbiti na razne načine: operite zube, prošetajte, istuširajte se, popijte čašu vode, pojedite jabuku.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

Slika 4: Stop pušenju



Izvor: Freepik.com

ALKOHOL - oprez!

- Ako pijete alkohol, barem dva dana tjedno ne pijte alkoholna pića u potpunosti kako biste svojoj jetri dali vremena da se oporavi od toksičnih učinaka alkohola i nemojte prekoračiti preporučene dnevne granice konzumacije alkohola.
- Prema podacima o konzumaciji alkoholnih pića **svaki dan** Hrvatska se nalazi među prvih pet država (10,2 %), s prevalencijom iznad 10 %, zajedno s Francuskom, Bugarskom, Španjolskom, Portugalom (20,7 %).
- Muškarci u Hrvatskoj češće piju alkohol u odnosu na žene – 18,2 % muškaraca pije alkohol svaki dan, 26,5 % minimalno jednom tjedno, a 21,0 % manje od jednom tjedno.
- Više od polovice žena (63,4 %) rijetko ili nikada ne pije alkoholna pića, njih 20,9 % pije alkohol manje od jednom tjedno, a 15,7 % minimalno jednom tjedno ili svakodnevno.
- Prema dobivenim podacima, 1,0 % stanovnika u Hrvatskoj slijedi ekscesivan obrazac svakodnevnog pijenja alkohola, 3,0% stanovnika čini to tjedno, a 12,6 % stanovnika mjesečno. Rijede od jednom mjesečno ekscesivno pije alkohol u jednoj prigodi 15,7 % stanovnika, dok više



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

od polovice stanovnika (67,8 %) u posljednjih 12 mjeseci nije ekscesivno pilo alkohol ni u jednoj prigodi.

- U Hrvatskoj je pijeње šest i više alkoholnih pića u jednoj prigodi barem jednom mjesečno zastupljenije u osoba nižeg obrazovanja, odnosno Hrvatska je među onim državama u kojima je zabilježena najveća razlika između skupine nižeg i višeg obrazovanja.

Slika 5: Alkohol



Izvor: Freepik.com



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

MENTALNO ZDRAVLJE – održavajte mentalnu higijenu!

- Budite aktivni - aktivnost smanjuje stres, povećava energiju i jača imunološki sustav. Neka aktivnost bude zabavna, a ne da se “odrađuje”. Mijenjajte rutinu, neka mozgu bude izazovno, tako će stvarati bolju neuronsku mrežu. Najjednostavniji oblik aktivnosti je šetnja ili brzo hodanje, radite to u paru ili u skupini, biti će zabavnije, može se i razvijati kompetitivnost a time se postiže motivacija. Za razvijanje kreativnosti upišite tečaj plesa. Uređivanje vrta ili prostora za stanovanje je također aktivnost koja potiče kreativnost.
- Budite znatiželjni za stvari oko sebe - tako ćete razvijati samospoznaju i samorazumijevanje. Prošetajte prirodom pritom obraćajući pažnju na sve ono što je čini lijepom, pomirišite cvijet, slušajte cvrkut ptica, pomazite pitomu životinju. Uživajte u pripremi i jedenju hrane pazeći da je prehrana zdrava kao što smo ranije spominjali. Izdvojite vrijeme koje ne uključuje televiziju ni mobilne uređaje. Pročitajte knjigu, odite na pub kviz, pišite dnevnik. Obilazite kulturno-umjetnička zbivanja u Vašem mjestu/gradu. Ako ste slobodni ili razvedeni, pokušajte sklopiti nova poznanstva koja ne moraju nužno biti romantična. Učlanite se u neku udrugu umirovljenika ili istomišljenika, navijači nekog kluba ili slično.
- Budite zahvalni - uvijek imate više razloga za biti sretni nego nesretni samo niste uvijek svjesni toga. Pobrojite sami za sebe sve ono što imate, vidjet ćete ubrzo da je popis velik. Zahvalite, pozdravite, nasmejte se ljudima u vašoj blizini. Učinite nešto lijepo za nekoga. Razmislite o volontiranju.
- Učite nove stvari - novi kuhinjski recept, glazbeni instrument, zainteresirajte se za neki novi sport i naučite njegova pravila.
- Povežite se - poboljšajte veze s obitelji, prijateljima, susjedima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

Slika 6: Mentalno zdravlje Izvor: Freepik.com



ORALNO ZDRAVLJE

- Perite zube dva puta dnevno i svakodnevno čistite zubnim koncem. Konac pomaže u sprječavanju bolesti desni uklanjanjem komadića hrane i naslaga između zubiju.
- Ako primijetite bolne ili krvareće desni, javite se stomatologu.
- Obavljajte redovite preglede stomatologa i ako nosite proteze ili imate most, zamolite svog stomatologa da provjeri stanje istih.
- Svaka 3 mjeseca kupite novu četkicu odgovarajuće tvrdoće vlakana u suglasju sa stomatologom.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

Slika 7: oralno zdravlje



Izvor: Freepik.com

PAZITE NA SVOJE TIJELO

- Pazite na svoja stopala. Provjerite imate li obuću koja dobro pristaje i podupire vaša stopala.
- Pratite promjene na koži, izrasline, madeže, promjene u vlasištu, na genitalnom području.
- Ako ste žensko provjerite dojke samopregledom. Muškarci također mogu dobiti karcinom dojke tako da također i oni obrate pozornost na neuobičajene promjene, kvrge, ili promjenu boje na grudima.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

SAN

- Mnogi od nas imaju problema s uspjavanjem, ili zadržavanjem sna kako starimo. Zbog toga se možete osjećati umorno i mrzovoljno.
- Izbjegnite nesanicu tako što ćete smanjiti dnevno drijemanje, uspostaviti rutinu odlaska na spavanje i odlazak u krevet svake noći u isto vrijeme.
- Pokušajte s toplim napitkom poput čaja ili tople čokolade prije spavanja, te nekim laganim štivom za čitanje.

Slika 8: San



Izvor: Freepik.com

SURADNJA S LIJEČNICIMA

- Zadatak zdravstvenih djelatnika je stalno podsjećati na preventivno djelovanje u očuvanju zdravlja i sprečavanja bolesti poput: Sistematski pregledi, obavljanje kontrolnih pregleda dogovorenih s liječnikom, u zaštiti ženskog zdravlja redoviti ginekološki pregledi, mjesečni samopregled dojki; mamografski pregled svake dvije godine između 40.-50. godine, a svake godine između 50.-69. godine

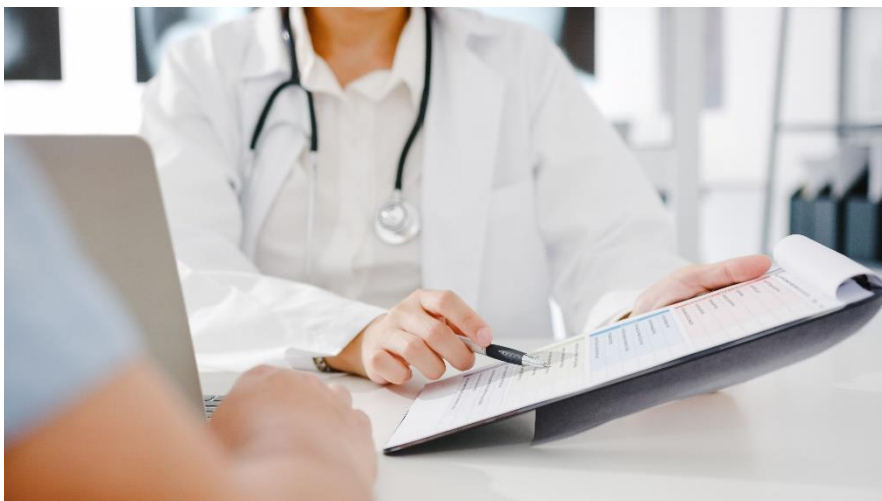


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

- Odaziv na nacionalne preventivne programe za rano otkrivanje malignih bolesti.
- 85% pacijenata kontaktira LOM-a (liječnik obiteljske medicine) barem jednom godišnje.
- 57% ljudi savjet o zdravom životnom stilu i vježbanju potražiti će kod liječnika, a samo 1% će se o ovoj temi posavjetovati s fitness stručnjakom.
- Iskoristite svog liječnika na najbolji način.
- Dobro je obaviti neke rutinske pretrage kod liječnika kako biste provjerili krvni tlak i razinu kolesterola. Visoka očitavanja povećavaju kardiovaskularni rizika za moždani udar i bolesti srca, koji se može uvelike smanjiti dobro izabranim i organiziranim lijekovima.
- Dok ste tamo, zašto ne pitate svog liječnika o sezonskoj gripi? Besplatno je kada navršite 65 godina ili ako ste kronični bolesnik, te imunokompromitirana osoba. To vrijedi i za cijepljenje protiv pneumokne infekcije, COVID-a, tetanusa.

Slika 9: liječnik



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije

IDITE NA PREGLEDE REDOVITO

- Kako starimo, naš sluh i vid mogu biti oštećeni, stoga je važno redovito ih kontrolirati. Gubitak sluha čest je kod starijih ljudi pa posjetite svog liječnika ako morate preglasno uključiti TV ili imate problema s razumijevanjem razgovora. Ako trebate slušni aparat, možete ga dobiti preko HZZO-a ako je stupanj oštećenja sluha odgovarajući.
- Kontrolirajte vid svake godine ako imate 70 ili više godina, a svake dvije godine ako imate manje od 70 godina. Tako možete na vrijeme otkriti mreću i neke druge vidne probleme prije nego što ozbiljno ugroze vaš vid.

Život je samo jedan pa neka bude najbolji mogući!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatskog instituta za migracije i integracije