



LOVE **YOUR** HEART

ADRIATIC **CARDIOVASCULAR**
DISEASES **PREVENTION NETWORK**

JADRANSKA **MREŽA PREVENCIJE**
KARDIOVASKULARNIH BOLESTI



www.loveyourheart.eu



HRVATSKA

Istarska županija
Opća bolnica Pula
Istarski domovi zdravlja

ZZJZ Istarske županije
ZZJZ Dubrovačko-neretvanske županije
ŠNZ Andrija Štampar
Zadarska županija



ITALIJA

Scuola centrale formazione
Casa di cura Madonna della salute
ULSS n.14 di Chioggia



ALBANIJA

ADRA Albania



PROJEKT *LOVE* *YOUR HEART*

sastanak HR partnera

Roberta Katačić
Glavna menadžerica projekta

Pula, 18.03.2015.



LOVEYOURHEART

Što su građani Istre dobili ...

1) Županijski centar za prevenciju kardiovaskularnih bolesti

- * jedinstven u Hrvatskoj, dvije lokacije u Puli + ispostave IDZ
- * edukativni, savjetodavni, informativni, dijagnostički i rehabilitacijski karakter

OPĆA BOLNICA
PULA

CENTAR ZA
PREVENCIJU
KARDIOVASKULARNIH
BOLESTI



OSPEDALE
GENERALE DI POLA

CENTRO PER LA
PREVENZIONE
DELLE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI



LOVEYOURHEART



ISTARSKI DOMOVI
ZDRAVLJA

CENTAR ZA
PREVENCIJU
KARDIOVASKULARNIH
BOLESTI



CASE DELLA SALUTE
DELL'ISTRIA

CENTRO PER LA
PREVENZIONE
DELLE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI



LOVEYOURHEART





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

2) Preuređenja i oprema za rad u Centrima za prevenciju kardiovaskularnih bolesti





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

3) Dodatno educirane i certificirane stručnjake za rad na prevenciji KVB





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

4) Edukativne materijale za profesionalce





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

5) Edukativne materijale za rizične građane i KV pacijente



Stres kao posljedica kardiovaskularnih bolesti

Stres je čest uzročnik bolesti srca i krvnih žila. Stres može biti dugotrajno stanje koje može dovesti do ozbiljnih bolesti srca i krvnih žila. Stres može biti uzrokovan mnogim faktorima, kao što su: rad, obitelj, zdravlje, financije, partner, životni stil, itd.

MATERIJALI ZA EDUKACIJU GRAĐANA - PREVENCIJA KARDIOVASKULARNIH BOLESTI

MATERIALE INFORMATIVO PER I CITTADINI - PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Kako prestati pušiti?

Ukupno 75% osoba prekinu je pušenje nakon što je dobilo informaciju o opasnosti pušenja. Pušenje je glavni uzročnik srčanog infarkta i moždanog udara. Pušenje može biti uzročnik mnogih drugih bolesti, kao što su: rak, astma, emfizem, itd.

Kako živjeti nakon srčanog infarkta - prvi tjedni kod kuće

Prvih tjednih dana nakon srčanog infarkta vrlo je važno pridržavati se preporuka liječnika. Ovo uključuje: uzimanje lijekova, izbjegavanje pušenja i alkohola, održavanje zdravog načina života, itd.

Psihološka podloga pretilosti

Pretilost može biti posljedica psiholoških faktora, kao što su: stres, depresija, anoreksija, bulimija, itd.

Stres kao posljedica kardiovaskularnih bolesti

Stres može biti uzročnik kardiovaskularnih bolesti. Stres može biti uzrokovan mnogim faktorima, kao što su: rad, obitelj, zdravlje, financije, partner, životni stil, itd.

DA BISMO BILI SRETNI I ZADOVOLJNI, MORAMO IMATI MINIMUM LUJEVANI, MODERNE SLOBODE I ZABAVE SVAKI DAN SVOJEGA ŽIVOTA!

57 letaka

57 letaka



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

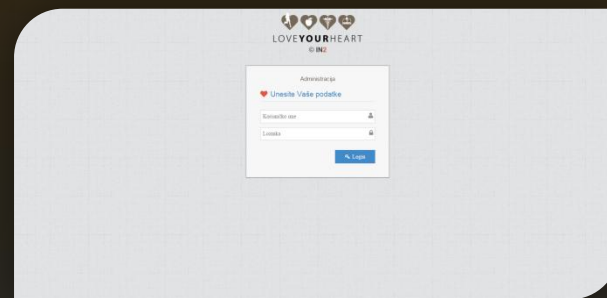
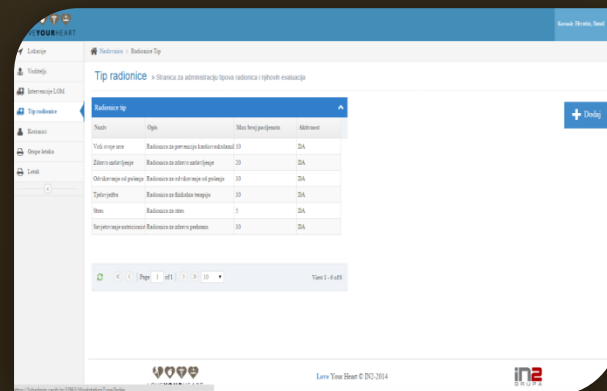
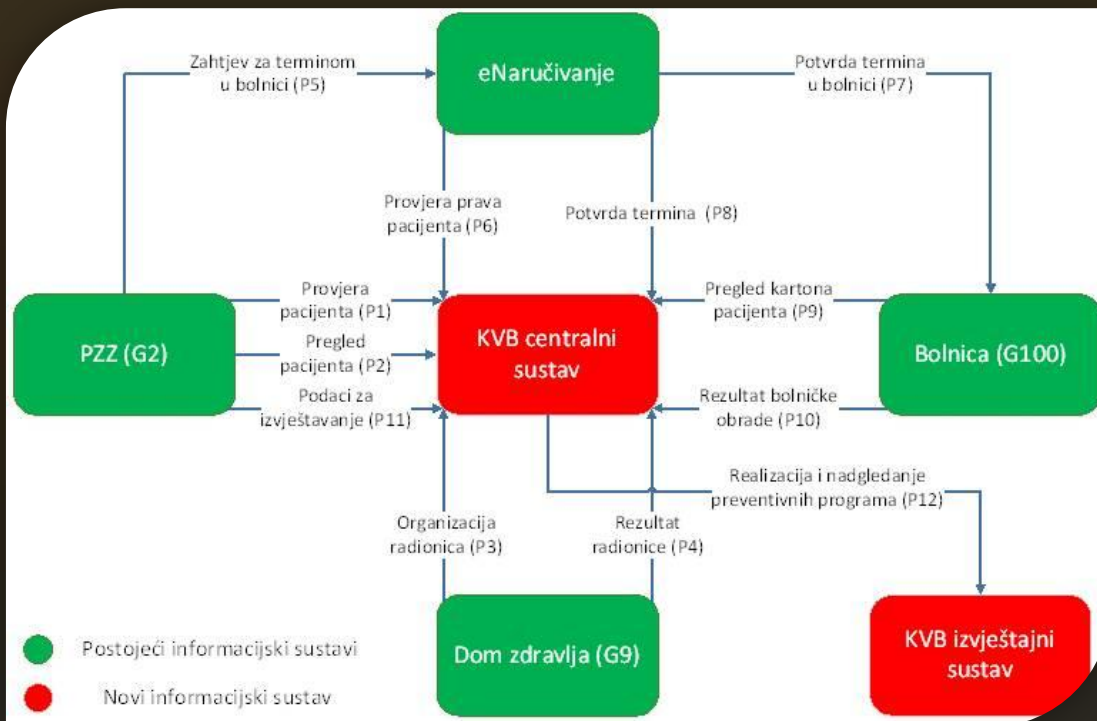
6) Umrežavanje rada zdravstvenih i obrazovnih ustanova,
civilnog sektora i lokalne samouprave na prevenciji KVB





Što su građani Istre dobili ...

7) Informacijski sustav (softver) LYH, jedinstven takve vrste



3 inf. programa u PZZ – oko 90% LOMova; DNOOM supervizija i evaluacija



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

8) Pojačani skrining s ciljem otkivanja KV rizičnih građana po Istri te pružanja preventivnih usluga od strane obiteljskih liječnika



68 LOM certificirano, 52 u sustavu; 1190 screeninga; 89 pt uključeno u radionice



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

9) Grupna preventivna tjelovježba i kardiovaskularni rehabilitacijski program u Puli (viši fizioterapeut)



otpusna pisma iz OB – POJAČATI, 6 pt preko LOM-ova upisano



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

10) Radionice Voli svoje srce – po svim istarskih ispostavama (patronažne sestre)



43 patronažnih sestara educirano, tečajevi po svim ispostavama IDZ, 32 pt (Pula, Pazin)



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

11) Radionice zdravog mršavljenja – Pula, Rovinj, Poreč, Pazin, Labin
(patronažne sestre, nadzor nutricioniste – ZZJZIŽ)





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

12) Radionice suočavanja sa stresom – Pula, psiholozi ZZJŽ



3 psihologa ZZJŽ; 6 susreta; 1 pt – POJAČATI



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

13) Radionice odvikavanja od pušenja



OB ??? IDZ ??? ; čeka 10 pt; dr + psih + ms



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

14) Kardiološke dijagnostičke pretrage za novo-otkrivene rizične pacijente mimo liste čekanja



Do kraja siječnja pregledano 1241 pt; pruženo 1394 dg usluga



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

15) Edukacija pacijenata na kardiološkom odjelu i u čekaonici



Do kraja siječnja educirano 107 pt



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

16) Klubovi za terciarnu prevenciju, rad s pacijentima u IDZ (patronažne sestre)



PROVJERA ZNAKOVA I SIMPTOMA

Podaci prikupljeni tijekom pregleda medicinske sestre kroz razgovor s pacijentom ili s obitelji/skrbnikom.

SIMPTOMI I ZNAKOVI	PITANJA ZA PACIJENTA
NOĆNA DISPNEJA	Opisati kako i kada se pojavljuje: epizodno ili iznenada toliko da probudi iz dubokog sna?
NIKTURIJA	Pacijent primjećuje pretjerano noćno mokrenje?
OLIGURIJA	Pacijent primjećuje smanjenu diurezu, odnosno izlučivanje manje od 400 ml urina na dan?
ASTENIJA	Pacijent primjećuje smanjenje ili gubitak mišićne snage? Opisati stupanj: slab, umjereno ili jako?
NEVSIESTICE	Je li ikad imao jak osjećaj malaksalosti s pomanjkanjem svijesti, znojenje uz osjećaj hladnoće, poštitiha (ili slab puls)?
LUPANJE SRCA	Je li ikad imao osjećaj da kupe lupanje svog srca? U kojoj situaciji? Kojeje intenziteta?

Pripremljeni materijali, 3 VMS iz IDZ idu u travnju u Italiju



Što su građani Istre dobili ...

17) Savjetovanje od strane nutricionista (individualno i grupno)

Savjeti za poboljšanje prehrane kod hiperlipidemija (i ostalih kardiovaskularnih rizičnih čimbenika)

STANJE	ČIMBENIKI KOJI UTJEČU NA TO STANJE
POVIŠENE KOLESTEROLA U KRVI	zasićene masne kiseline, kolesterol u namirnicama, trans masne kiseline, bjelanjčevine životinjskog podrijetla, pretlost
SNiŽAVANJE KOLESTEROLA U KRVI	nezasićene masne kiseline (pogotovo jednostruko nezasićene), biljna vlakna, fitosteroli, razne fitokemikalije, antioksidansi smanjuju štetnu oksidaciju kolesterola, biljne bjelanjčevine
POVIŠENE TRIGLICERIDA U KRVI	rafinirani šećeri (ugljikohidrati) u prehrani, pretlost, alkohol, unos masnoća kroz prehranu

U nastavku teksta: 1 šalica = 2,5 dl

INTEGRALNE, CJELOVITE ŽITARICE

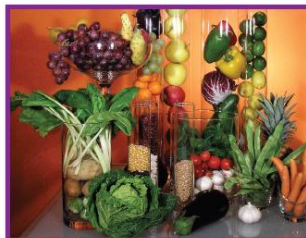
Svakodnevno jedite integralne, neprerađene žitarice (pšenicu, ječam, zob, proso, heljdu, raž, kukuruz i integralnu rižu). Kuhajte ih ili upotrebljavajte integralni kruh, tjesteninu, palentu (zgance) i žitarice za doručak (pačuljice, musli) koje u sebi sadrže što manje dodanog šećera i soli, a što više vlakana i integralnih žitarica. Integralne žitarice bogate su složenim ugljikohidratima, vitaminima, mineralima, fitokemikalijama i vlaknima, jer namirnici u tom obliku ostaju i ljuska i klice. Dnevna preporučena količina dosta je obilata — od šest do 11 mjerica — i individualno se prilagođava svakom pojedincu, čime se regulira održavanje normalne tjelesne težine. Jedna mjerica iznosi: kriška kruha, ½ šalice kuhanih žitarica, riže ili tjestenine, ½ slanca ili peciva, tri do četiri mala ili dva veća krekeri.

VOĆE

Pojedite najmanje oko 200 grama različitog voća dnevno. Konzumirajte ga po mogućnosti u svježem obliku; nešto

manje kuhano ili zamrznuo. Ukoliko imate problema s pretilošću ili šećernom bolešću, izbjegavajte sušeno voće i zašećerene voćne sokove. Izbjegavajte također voćne deserte ukoliko su "obogaćeni" šećerom ili masnoćama te ako u sebi sadrže previše soli.

Kad god je moguće, nemojte guliti voće – kora je izvrstan izvor vlakana. Veliki dio tih vlakana dolazi u obliku pektina koji snižava kolesterol u krvi. Voće s korom bogatom vlaknima: jabuke, breskve, kruške, marelice, grožđe i šljive. Osim toga, voće je bogato različitim vitaminima, kalijem i fitokemikalijama. Ne sadrži kolesterol i vrlo je siromašno mastima i natrijem.



POVRĆE

Pojedite oko 200 do 250 grama različitog povrća dnevno. Te su namirnice bogate vitaminima A i C, folnom kiselinom, kalijem, magnezijem, biljnim vlaknima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol i uglavnom su vrlo siromašne masnoćama.

Dobro je unositi i kuhano i sirovo povrće. Uvrstite različite boje povrća u svakodnevnu prehranu. Izbjegavajte prženo povrće, povrće preliveno masnoćama te zasoljeno povrće.

MAHUNARKE

Najmanje nekoliko puta tjedno jedite mahunarke, po mogućnosti i česće. One su najbolji izvor biljnih bjelanjčevina, složenih ugljikohidrata i vlakana te različitih dragocjenih fitokemikalija. Ako sami kuhate mahunarke, nemojte ih jako zasoliti. Ukoliko upotrebljavate one iz limenke, zasoljene, isperite ih. Možete konzumirati grah, grašak, leću, slanutak, soju, bob...

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

Orašasti plodovi i sjemenke vrlo su dobar izvor esencijalnih masnoća u izvornom obliku, gdje su one vezane uz vlakna, vitamine i minerale, što je važno za njihovu dobru probavu. Lan i obični oraš posebnost se ističu po značajnim količinama omega-3 masnih kiselina. Orašasti plodovi snižavaju količinu kolesterola u krvi. Jedite ih svakodnevno, ali u ograničenoj količini (otprilike koliko vam stane u šaku), pogotovo ako imate problema s prekomjernom tjelesnom težinom (1/4 šalice orašastih ima oko 200 kalorija). Nemojte upotrebljavati pržene i posoljene orašaste plodove.

Autorica: **Roberta Katalčić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



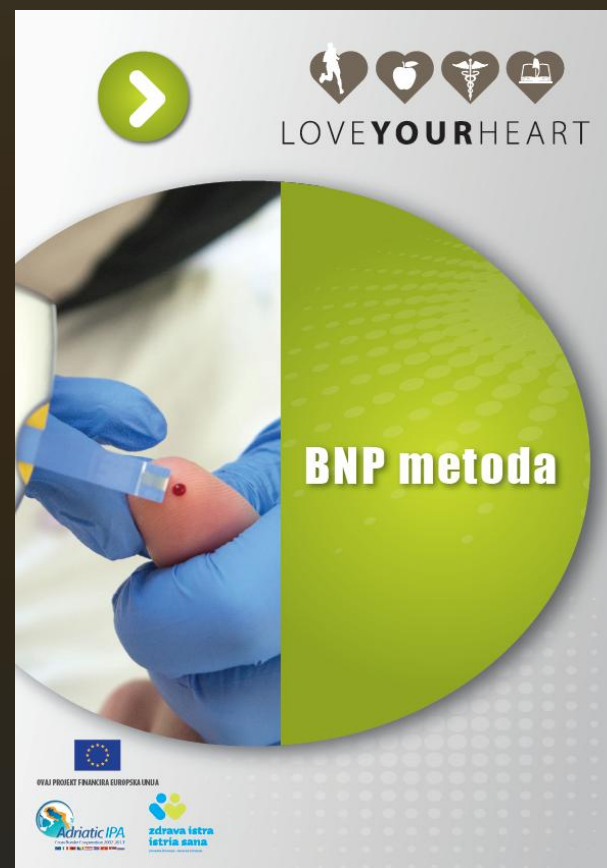


LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

18) Nova dijagnostička metoda/
istraživanje

– BNP (OB Pula, IDZ Umag)
(prognoziranje razvoja
srčane dekompenzacije)





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

19) Audiovizualni materijali (kratke emisije) za edukaciju građana



13 emisija na webu; 7 emisija za VS, 20 snimaka iz Motovuna



LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

20) Promociju zdravih životnih stilova u javnosti





LOVE YOUR HEART

Što su građani Istre dobili ...

21) Prvi projekt takve vrste u zdravstvenom sektoru, prilika za naše zdravstvene ustanove da se educiraju za rad na EU projektima





LOVE YOUR HEART

Promocija projekta ...

- 1) Ministarstvo zdravlja, Pomoćnica ministra
- 2) Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar"
- postdiplomski studij
- 3) Hrvatska mreža zdravih gradova
- 4) Društvo nastavnika opće/obiteljske medicine
- 5) Hrvatska liječnička komora
- 6) Hrvatska komora medicinskih sestara
- 7) Hrvatsko društvo za javno zdravstvo HLZ
- 8) Hrvatska udruga patronažnih sestara
- 9) Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje
- 10) Hrvatsko kardiološko društvo ...





Preostale aktivnosti u 2015 ...

- 1) Nastavak rada Centara, LOM-ova ...
- 2) Odlazak VMS u Italiju (edukacija za klubove)
- 3) Odvikavanje od pušenja
- 4) Pojačati rad na rehabilitaciji (Sanel) + dolazak talijana
- 5) Upisivanje u radionice stresa
- 6) STC u Tirani, 21-23. travanj 2015.
- 7) Stručna evaluacija DNOOM
- 8) Financijska revizija (IŽ)
- 9) Skup u Puli 15.5. – Sajam zdravlja i ljepote (SCF)
- 10) Skup u Venezueli (BNP) – 6. ili 9. mjesec
- 11) Posjeta Tirani – zdravstveni dio – jesen?
- 12) Rebalans proračuna
- 13) Produženje projekta
- 14) Završni STC i prezentacija projekta u Puli – 17/18 rujn 2015.

zdrava istra istria sana
ISTARSKA ŽUPANIJA REGIONE ISTRIANA
[hrvatski] Unesite pojam...

Početna
Novosti

Obavijest o aktivnostima Volonterskog centra Istra



Volonterski centar Istra uz projekte s rokom izvršenja provodi i redovni, godišnji program razvoja volonterstva u Istri s ciljem informiranja javnosti i educiranja zainteresiranih sudionika o...

10.03.15.
Podjela certifikata do-educiranim liječnicima i patronažnim sestrama u sklopu projekta LOVE YOUR HEART

Tijekom jeseni/zime 2014. godine u sklopu projekta LOVE YOUR HEART izvršena je dodatna edukacija brojnih zdravstvenih djelatnika Istarske županije u prevenciji kardiovaskularnih bolesti: 58 liječnika obiteljske medicine iz cijele županije (50% istarskih...

04.03.15.
Aktivnosti projekta „Razvoj volonterstva u Istri - Umag i Buje povezani volontiranjem“

Kontakt
UPRAVNI ODJEL ZA ZDRAVSTVO I SOCIJALNU SKRB
Flanatička 29, Pula
tel: +385 52 372 155
fax: +385 52 372 154
e-mail: [zdr_soc_skrb\(AT\)istra-istria.hr](mailto:zdr_soc_skrb(AT)istra-istria.hr)

HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA
ISTARSKA ŽUPANIJA
POBJEDNICA LIGE ZDRAVIH ŽUPANIJA
Godina 2008.



zdrava istra istria sana
Spajamo ljude, znanja i politike koji za svoje građane žele osigurati zdravlje!

Obavijesti
OPA Plana za zdravlje i socijalno blagostanje 2015
zdrava istra istria sana
[LOGO preuzimanje](#)

Browser address bar: <http://zdrava-sana.istra-istria.hr/index.php?id=3922>

Navigation menu: [Datoteka](#) [Uređivanje](#) [Prikaz](#) [Favoriti](#) [Alati](#) [Pomoć](#)


Utility icons: [Predložena web-mjesta](#) [Program rada i izvješće](#) [Stranica](#) [Sigurnost](#) [Alati](#)

Page navigation: [Opći podaci](#) [Prioriteti i projekti](#) [Dokumenti i natječaji](#) [Informacije za građane](#) [Materijali](#) [Partneri](#) **Love Your Heart**

Home link: [Početna](#) > Love Your Heart

DOBRODOŠLI na hrvatske stranice Projekta LOVE YOUR HEART!

Više informacija potražite na službenim stranicama projekta: www.loveyourheart.eu



LOVE YOUR HEART

**ADRIATIC CARDIOVASCULAR
DISEASES PREVENTION NETWORK**

**JADRANSKA MREŽA PREVENCIJE
KARDIOVASKULARNIH BOLESTI**

www.loveyourheart.eu

- Opis projekta
- Novosti
- Eventi
- Pisani materijali za profesionalce
- Pisani materijali za građanstvo
- Video materijali za profesionalce
- Video materijali za građanstvo

Footer icons: [Istarski domovi zdravlja](#) [Ministarstvo](#)

System tray: 100% | 10:52 | 18.3.2015.

Edukativni materijali - pisani materijali za profesionalce



Materijali su nastali u sklopu projekta LOVE YOUR HEART i slobodni su za korištenje bez naknade, ali uz obavezno citiranje izvora i autora korištenih materijala. Za sadržaj odgovaraju sami autori.

Materijali na hrvatskom jeziku

- [Voli svoje srce - Radni priručnik za polaznike i voditelje](#)
- [Voli svoje srce - Priručnik za voditelje](#)
- [Prehrana za zdravo srce - Priručnik za voditelje](#)
- [Program odvikavanja od pušenja - Priručnik za voditelje](#)
- [Suočavanje sa stresom - Priručnik za voditelje](#)
- [BNP metoda](#)
- [Proces akreditacije profesionalaca](#)

Materijali na talijanskom jeziku

- Opis projekta
- Novosti
- Eventi
- Pisani materijali za profesionalce**
- Pisani materijali za građanstvo
- Video materijali za profesionalce
- Video materijali za građanstvo

Edukativni materijali - pisani materijali za građanstvo



Materijali su nastali u sklopu projekta LOVE YOUR HEART i slobodni su za korištenje bez naknade, ali uz obavezno citiranje izvora i autora korištenih materijala. Za sadržaj odgovaraju sami autori.

Materijali su dostupni na hrvatskom i na talijanskom jeziku.

- Opis projekta
- Novosti
- Eventi
- Pisani materijali za profesionalce
- Pisani materijali za građanstvo**
- Hrvatski
- Italiano
- Video materijali za profesionalce
- Video materijali za građanstvo

Edukativni materijali - video materijali za profesionalce



- Opis projekta
- Novosti
- Eventi
- Pisani materijali za profesionalce
- Pisani materijali za građanstvo
- Video materijali za profesionalce**
- Video materijali za građanstvo

Materijali su nastali u sklopu projekta LOVE YOUR HEART i slobodni su za korištenje bez naknade, ali uz obavezno citiranje izvora i autora korištenih materijala. Za sadržaj odgovaraju sami autori.

21. Motovunska ljetna škola unapređenja zdravlja 2014.
Tečaj: Prevencija kardiovaskularnih bolesti: Uvod i pozdravi - Sonja Grozić-Živolić, Giovanni Zonin
https://www.youtube.com/watch?v=Y7jme3GyBP0&index=1&list=PLELraEVP4YSFG0Hc498U7UvM_uEI7UJw

21. Motovunska ljetna škola unapređenja zdravlja 2014.
Tečaj: Prevencija kardiovaskularnih bolesti: Uvod i pozdravi - Ana Malenica, Ranko Stevanović, Ankica Šajbić Šukunda
https://www.youtube.com/watch?v=_Fx3qx-w0dc&index=2&list=PLELraEVP4YSFG0Hc498U7UvM_uEI7UJw

21. Motovunska ljetna škola unapređenja zdravlja 2014.
Tečaj: Prevencija kardiovaskularnih bolesti: Prevencija KVB u Hrvatskoj - Biserka Bergman Marković
https://www.youtube.com/watch?v=kAcRXQcKRbc&index=3&list=PLELraEVP4YSFG0Hc498U7UvM_uEI7UJw

21. Motovunska ljetna škola unapređenja zdravlja 2014.
Tečaj: Prevencija kardiovaskularnih bolesti: Presentacija projekta LOVE YOUR HEART - Roberta Katačić
https://www.youtube.com/watch?v=dar_3MNIpI8&index=4&list=PLELraEVP4YSFG0Hc498U7UvM_uEI7UJw

21. Motovunska ljetna škola unapređenja zdravlja 2014.
Tečaj: Prevencija kardiovaskularnih bolesti: Epidemiološki podaci i smjernice za prevenciju KVB - Giuseppe Favretto
https://www.youtube.com/watch?v=PJZyBoZ_svk&index=5&list=PLELraEVP4YSFG0Hc498U7UvM_uEI7UJw

21. Motovunska ljetna škola unapređenja zdravlja 2014.

Početna > Love Your Heart > Video materijali za građanstvo

Edukativni materijali - video materijali za građanstvo



Materijali su nastali u sklopu projekta LOVE YOUR HEART i slobodni su za korištenje bez naknade, ali uz obavezno citiranje izvora i autora korištenih materijala. Za sadržaj odgovaraju sami autori.

Istarski domovi zdravlja - prezentacija Centra za prevenciju kardiovaskularnih bolesti

<https://www.youtube.com/watch?v=RILsH-AYGa4>

Dr. Petra Bulić, OB Pula - Ultrazvuk srca

<https://www.youtube.com/watch?v=eXF0XBmzheo>

Dr. Petra Bulić, OB Pula - Holteri EKG-a i krvnog tlaka

https://www.youtube.com/watch?v=7_dxBYfif9E

Dr. Petra Bulić, OB Pula - Ergometrijsko testiranje

<https://www.youtube.com/watch?v=lbyxtjn9ltw>

Dr. Roberta Katačić, Istarska županija - Kolesterol

https://www.youtube.com/watch?v=1XCAUYBdf_w

Dr. Roberta Katačić, Istarska županija - Trigliceridi

<https://www.youtube.com/watch?v=m-lseJ21HPY>

Dr. Roberta Katačić, Istarska županija - Sol u prehrani

<https://www.youtube.com/watch?v=UKRYxAUMgul>

- Opis projekta
- Novosti
- Eventi
- Pisani materijali za profesionalce
- Pisani materijali za građanstvo
- Video materijali za profesionalce
- Video materijali za građanstvo**



LOVE YOUR HEART

1. Rebalans po partnerima
2. Produženje projekta do siječnja
3. Točke za Tiranu?
4. NOVI PROJEKT KVB, nastavak LYH
5. Razno



LOVE **YOUR** HEART

ADRIATIC **CARDIOVASCULAR**
DISEASES **PREVENTION NETWORK**

JADRANSKA **MREŽA PREVENCIJE**
KARDIOVASKULARNIH BOLESTI



www.loveyourheart.eu



HRVATSKA

Istarska županija
Opća bolnica Pula
Istarski domovi zdravlja

ZZJZ Istarske županije
ZZJZ Dubrovačko-neretvanske županije
ŠNZ Andrija Štampar
Zadarska županija



ITALIJA

Scuola centrale formazione
Casa di cura Madonna della salute
ULSS n.14 di Chioggia



ALBANIJA

ADRA Albania



PROJEKT *LOVE* *YOUR HEART*

sastanak
HR partnera

Roberta Katačić
Glavna menadžerica projekta

Pula, 18.03.2015.