

Na usluzi su vam

Centar za prevenciju kardiovaskularnih bolesti koji je otvoren u sklopu županijskog prioriteta *Prevenције kardiovaskularnih bolesti* i projekta *Love Your Heart*.

U rad Centra uključeni su dodatno educirani stručnjaci iz:

- ✓ Istarskih domova zdravlja
- ✓ Opće bolnice Pula
- ✓ Zavoda za javno zdravstvo IŽ

- ✓ Obiteljski liječnici
- ✓ Liječnici kliničari
- ✓ Patronažne i druge medicinske sestre
- ✓ Fizioterapeuti
- ✓ Nutricionisti
- ✓ Psiholozi

Dvojezični edukativni letci, brošurice, video materijali (snimljena savjetovanja) i slično mogu se pronaći na web stranici <http://zdrava-sana.istra-istria.hr> u rubrici LOVE YOUR HEART

Zašto postojimo

Centar za prevenciju kardiovaskularnih bolesti je osmišljen kako bi se:

- građanima Istarske županije ponudili stručni i besplatni preventivni programi iznad nacionalnih standarda koji će im pomoći da promjene svoje nezdrave životne navike i smanje kardiovaskularne rizične čimbenike
- kardiovaskularnim pacijentima pružili rani rehabilitacijski programi koji će im pomoći u što boljem ranom oporavku dok čekaju na rehabilitaciju u specijaliziranim ustanovama
- na jednom mjestu pružale informacije o mogućnostima prevencije kardiovaskularnih bolesti i o dostupnosti različitih stručnih programa

Projekt LOVE YOUR HEART je sufinanciran od strane Europske unije u sklopu Programa CBC IPA Adriatic.



LOVE YOUR HEART

CENTAR ZA PREVENCIJU KARDIOVASKULARNIH BOLESTI



Preventivne usluge Centra
besplatne su za korisnike

Usluge koje možete koristiti

Ukoliko imate **RIZIČNI ČIMBENIK** za razvoj **kardiovaskularnih bolesti** (povišeni krvni tlak, povišene masnoće u krvi, pretilost, pušenje, tjelesna neaktivnost, nepravilna prehrana...) i **želite spriječiti razvoj bolesti**

NAŠ CENTAR VAM NUDI:

- Radionice *Voli svoje srce* kroz koje ćete naučiti kako mijenjati nezdrave navike
- Tečaj *Zdravo mršavljenje*
- Stručno vođenu grupnu tjelovježbu
- Savjetovanje s nutricionistom
- Radionice *Suočavanja sa stresom*
- Radionice *Odvikavanja od pušenja*

**Volite svoje
srce!**

Usluge koje možete koristiti

Ukoliko ste **PREBOLJELI INFARKT SRCA, MOŽDANI UDAR** ili imate **DIJAGNOSTICIRANI neki drugi kardiovaskularni problem** (npr. srčanu dekompenzaciju ...)

NAŠ CENTAR VAM NUDI:

- Individualno testiranje kardiovaskularne kondicije i stručno vođenu individualnu i grupnu rehabilitaciju
- Klubove za tercijarnu prevenciju u kojima možete naučiti više o svojoj bolesti i o tome kako zadržati što kvalitetniji život
- Radionice *Suočavanja sa stresom, depresijom i drugim psihološkim teškoćama* koje nastaju kao posljedica bolesti
- Sve radionice za smanjenje rizičnih čimbenika (vidi lijevo)

**Nazovite, napišite,
rezervirajte svoj
termin, dođite ...**

Kome se možete obratiti

Nazovite nas na telefone:
052 381-212; 099 499 0557
(svaki dan od 13-14 sati)

Pošaljite e-mail na: **lyh.podrska@idz.hr**

Posjetite nas u:

**Centru za prevenciju kardiovaskularnih
bolesti Istarskih domova zdravlja (1. kat)
Flanatička 27, Pula**

Pojedine usluge se pružaju i u **Ispostavama
Istarskih domova zdravlja** u cijeloj Istri.

Javite se svom obiteljskom liječniku i potražite znak:



LOVE YOUR HEART

**Ordinacija obiteljske medicine
u kojoj se provodi projekt
prevencije kardiovaskularnih bolesti
u Istarskoj županiji**