

*Sve počinje prvim korakom!
Započnite više brinuti o
svojem zdravlju!*



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj brošure je isključiva odgovornost Zaklade Sandra Stojić

Naziv projekta: Biram zdravlje – faza 1

Ukupna vrijednost projekta: 498.415, 89 kn

Razdoblje provedbe: listopad 2019. – travanj 2021.



Korisnik projekta: Zaklada Sandra Stojić



Partneri: Udruga Respiro i Udruga Kutinsko dijabetičko društvo



Projekt se financira iz Europskog socijalnog fonda iz Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. u sklopu Poziva Promocija zdravlja i prevencija bolesti – faza I i proračuna Republike Hrvatske.

Opći cilj projekta je povećanje znanja i svijesti o važnosti promocije zdravlja i prevencije bolesti na području Republike Hrvatske, a specifični cilj je promicanje zdravih navika i zdravlja te povećanje znanja i svijesti građana o važnosti prevencije bolesti.

Posredničko tijelo razine 1: Ministarstvo zdravstva



Web: www.zdravlje.gov.hr

Posredničko tijelo razine 2: Hrvatski zavod za zapošljavanje



WEB: www.hzz.hr

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



Kako smanjiti rizik od raka, dijabetesa, plućnih i srčanih oboljenja i moždanog udara



Jedite zdravo



Budite aktivni



Ne pušite



Smanjite alkohol



Smanjite izlaganje zagađenom zraku



Da bi vaše srce ostalo zdravo i dalje širilo ljubav

- Smanjite stres!**
- Prestanite pušiti!**
- Smanjite unos soli!**
- Krećite se!**
- Spavajte dovoljno!**
- Redovito kontrolirajte krvni tlak!**
- Birajte zdravlje!**





OŽUJAK - Europski mjesec svjesnosti o raku debelog crijeva



ČINJENICE:

- u svijetu oboli preko 1.200.000 ljudi godišnje
- više od polovice tog broja umire



Svaka osoba starija od 50 godina nosi:

- 5% rizika da će do 74. godine razviti rak debelog crijeva
- 2,5% rizika da će umrijeti od raka debelog crijeva

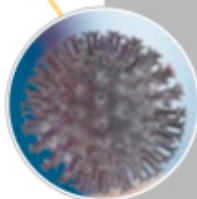


Metodom testiranja stolice na oku nevidljivu krv rak se može otkriti u lokaliziranom obliku čime se postiže i bolje liječenje i prognoza

ODAZOVITE SE!

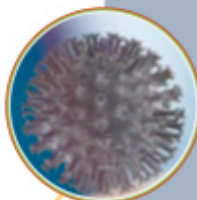


ŠTO JE KORONA VIRUS? (COVID-19)



Nova vrsta virusa, otkrivenog u Kini od kojeg do sada ljudi nisu obolijevali - uzrokuje virusnu bolest






COVID-19



- „co” – od riječi corona
- „vi” – od riječi virus
- „d” – od engleske riječi ‘disease’ (bolest)
- „19” – godina pojavljivanja 2019.

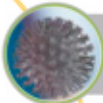
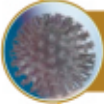
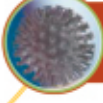


MOGUĆI SIMPTOMI ZARAZE KORONA VIRUSOM

-  **opća slabost i bolovi u mišićima**
-  **otežano disanje i nedostatak zraka**
-  **suhi kašalj**
-  **povišena tjelesna temperatura**
-  **nagli gubitak mirisa i okusa**



MANJE SPECIFIČNI SIMPTOMI ZARAZE KORONA VIRUSOM

-  **glavobolja**
-  **drhtavica**
-  **umor**
-  **povraćanje i/ili proljev**



RIZIČNE SKUPINE



**Starije
osobe**



**Kronični
bolesnici**



Pušači



ŠIRENJE KORONA VIRUSA



***Kapljičnim putem – kašljanjem i
kihanjem***



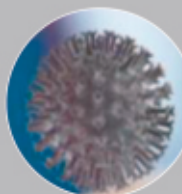
***Izravnim kontaktom s bolesnom
osobom***



***Dodirom površina ili predmeta
koji su izloženi virusu***



KAKO SE NAJBOLJE ZAŠTITITI?



**ČESTO PERITE
RUKE SAPUNOM
I TOPLOM
VODOM ILI
DEZINFICIRAJTE**



**NOSITE MASKU I
DRŽITE FIZIČKU
DISTANCU**



**IZBJEGAVAJTE
KONTAKT S
BOLESNIM
OSOBAMA**



**AKO STE
BOLESNI
NAZOVITE
LIJEČNIKA**



JAKO JE VAŽNO!

NE PANIČARITI

**SLUŠATI UPUTE
STRUČNJAKA**

**POŠTOVATI
MJERE
SAMOIZOLACIJE**

**INKUBACIJA
TRAJE OD 2-14
DANA**

**U SLUČAJU
POTREBE
TELEFONOM ZVATI
LIJEČNIKA**

**NOSITI MASKU I
DRŽATI FIZIČKU
DISTANCU**

**SVE INFORMACIJE
MOŽETE DOBITI
NA BROJ 113**

**ANTIBIOTICI NE
DJELUJU NA
VIRUSE!**



Gripa, prehlada ili COVID-19? Jednostavan način prepoznavanja simptoma.

SIMPTOM	PREHLADA	GRIPA	KORONAVIRUS
groznica	rijetko	često	da
kašalj	rijetko	da	suhi kašalj
kratak dah	rijetko	da	da
opća slabost	srednje	da	da
glavobolja	rijetko	da	ponekad
bolovi u mišićima	blagi	česti	da
kihanje	često	ponekad	ne
grlobolja	često	ponekad	ponekad
curenje iz nosa	srednje	ponekad	rijetko



ŠTO JE PANIKA?

PANIKA JE

krajnji produkt emocije straha i prirodna reakcija na opasnost

PANIKA JE

stanje iznimnog straha radi neke stvarne ili percipirane, očekivane prijetnje

PANIKA JE

isključivanje realnog sagledavanja situacije



PANIKA NASTAJE U SLUČAJU:



PREPOZNAVANJE PANIKE

- PANIKA** jako smo uznemireni i sumnjamo u sebe i sve oko sebe
- PANIKA** diskriminirajuće se ponašamo
- PANIKA** neracionalno sagledavamo činjenice
- PANIKA** zamišljamo najgore scenarije
- PANIKA** nekontrolirano kupujemo i stvaramo zalihe



PANIKA NASTAJE KAD OSJEĆAMO

novu opasnost nama nepoznatu

ogromnu količinu informacija u kratkom vremenu

nemogućnost realnog sagledavanja situacije

širenje netočnih informacija i teorija zavjere

senzacionalizam u informiranju

nedostatak opreme koja bi nas zaštitila



KAKO SPRIJEČITI I OKONČATI PANIKU



uključiti
stručnjake



davati
prave,
istinite i
točne
informacije



umiriti
ljude

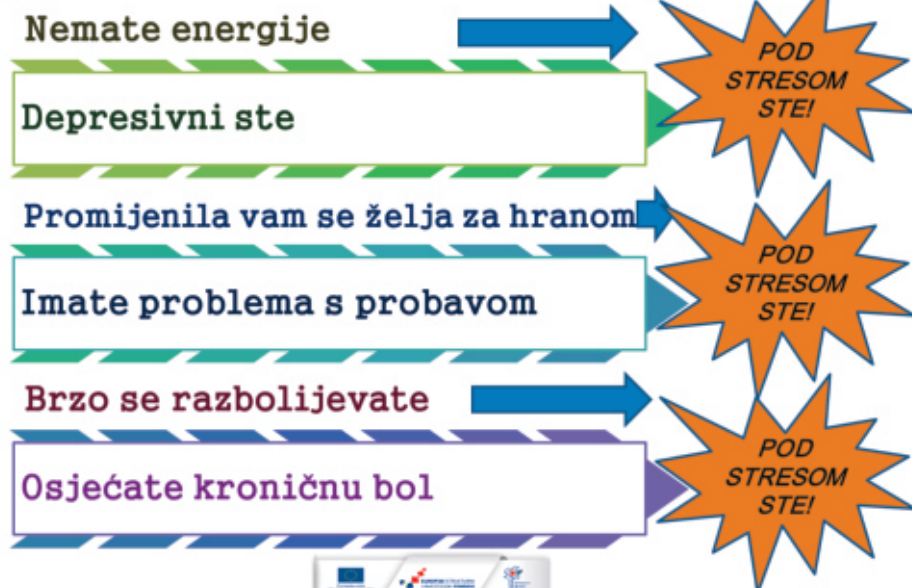


upozoriti
medije da je
njihova
odgovornost
ogromna





KAKO SPRIJEČITI I OKONČATI PANIKU



Projekt sufinancirala Europska unija iz Evropskoga socijalnog fonda.
Sadržaj je isključive odgovornost Zaklade Sandra Stojk.



Shvatili ste da ste pod stresom.

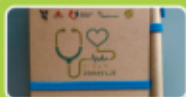
Reagirajte odmah!



dišite duboko i polako



izađite van i prošetajte u prirodi



zapišite sve što vam uzrokuje stres



kad radite fokusirajte se samo na jednu stvar

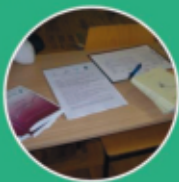


Utvrđili ste što vam uzrokuje stres.

Spriječite ga!



Planirajte svoj dan



Zadajte si ciljeve koje želite ostvariti



Planirajte slobodno vrijeme



Odvojite vrijeme za opuštanje





**Utvrđili ste što vam uzrokuje stres.
Spriječite ga!**



Pušenje



Rak pluća

Kronične bolesti dišnog sustava

Tuberkuloza

Bolesti srca i krvnih žila



26. lipanj

Međunarodni dan



BORBE PROTIV ZLOUPORABE DROGA I NEDOZVOLJENOG KORIŠTENJA OPOJNIH TVARI



Proglasila Generalna skupština
Ujedinjenih Naroda 1987. godine



Osvijestite problem korištenja droga!
Koliko štete droga čini u društvu, u
obitelji i pojedincu!?



Sasvim je u redu!



nekome reći
NE

maknuti se od
loših ljudi



uzeti pauzu za
odmor

imati loš dan



zatražiti
pomoć

raditi na sebi
radi vlastitog
napretka





Kako pomoći sami sebi!



Kako pomoći sami sebi!





29. LISTOPAD SVJETSKI DAN MOŽDANOG UDARA

#1OD4 NAS ĆE DOŽIVJETI
MOŽDANI UDAR, ALI
AKO SMO AKTIVNI MOŽEMO SMANJITI
RIZIK DA TO BUDEMO BAŠ MI!!!



ZAŠTO JE MOŽDANI UDAR OPASAN

Moždani udar se može
desiti svakome

#1od4 odrasle osobe doživjeti
će moždani udar za vrijeme
svojeg života

Moždani udar vodeći je
uzrok smrti i invalidnosti u
svijetu

Gotovo svaki moždani
udar mogao bi se spriječiti





RIZICI NA KOJE MOŽEMO UTJECATI

**VISOKI KRVNI TLAK
VISOKE VRIJEDNOSTI
KOLESTEROLA
ŠEĆERNA BOLEST
PUŠENJE
PREKOMJERNA TJELESNA
TEŽINA**



RIZICI NA KOJE NE MOŽEMO UTJECATI

**STAROSNA DOB
SPOL
SMETNJE KOD ZGRUŠAVANJA
KRVI
BOLESTI SRCA**



PREVENCIJA JE NAJVAŽNIJA

**BUDITE AKTIVNI
PREPOZNAJTE SVOJE RIZIKE I
SMANJITE IH
REDOVITO PRATITE SVOJE
ZDRAVSTVENO STANJE I
PRIDRŽAVAJTE SE TERAPIJE KOJU
VAM JE ODREDIO LIJEČNIK
NEMOJTE VI BITI #1od4**



world diabetes day

14 November



Šećerna bolest ili diabetes mellitus je najčešći metabolički poremećaj, a nastaje radi nedostatka hormona inzulina



TIPOVI ŠEĆERNE BOLESTI



Dijabetes tip 1 - gušterača ne proizvodi nikakav inzulin

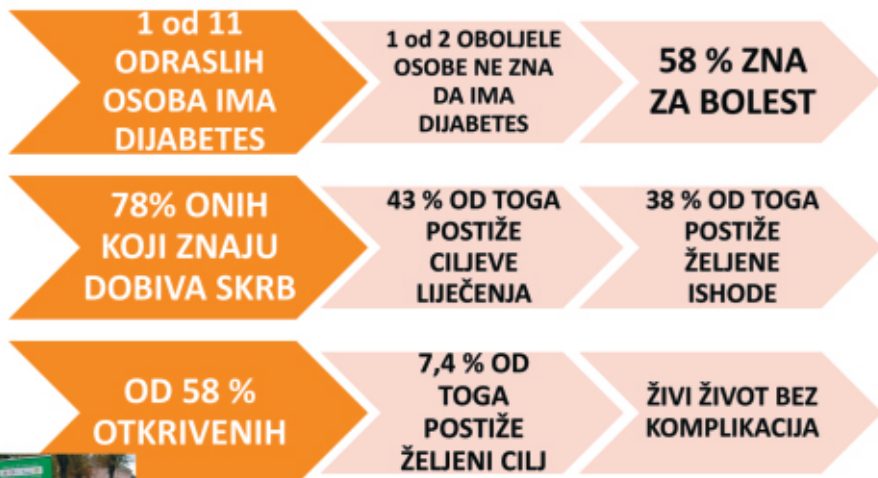
Dijabetes tipa 2 - gušterača ne proizvodi dovoljno inzulina ili ga tijelo ne koristi učinkovito

Trudnička šećerna bolest - razvija se tijekom drugog ili trećeg tromjesečja trudnoće

Preddijabetes - povišena razina šećera u krvi, ali još uvijek nedovoljno visoka da se dijagnosticira kao dijabetes tipa 2



ŠEĆERNA BOLEST





PREVENCIJA



ZDRAVI STIL ŽIVOTA



UMJERENA FIZIČKA AKTIVNOST



SMANJENJE TJELESNE TEŽINE



**UMJERENO KONZUMIRANJE
ALKOHOLA**



**REDOVITA KONTROLA ŠEĆERA U
KRVI**



**U STUDENOM
NOSIMO BRKOVE**

MOVEMBER

**BUDI MUŠKO I OSVIJESTI
VAŽNOST BRIGE ZA SVOJE
ZDRAVLJE!**

#zivimuski



BRKATI STUDENI

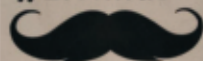


Studen (Movember) mjesec je borbe protiv raka prostate (po učestalosti drugi najčešći rak u muškoj populaciji) i raka testisa koji se javlja u mlađoj životnoj dobi (15. do 39. godine života).



Podupiremo sve naše muškarce u osvješćivanju potrebe za redovitom kontrolom i brigom za vlastito zdravlje.

#zivimuski



**AKO STE ODLUČILI BRINUTI
O SVOJEM ZDRAVLJU**



**POKLONITE SI ONO NA ŠTO
MOŽETE UTJECATI**



**PREVENCIJA JE
NAJVAŽNIJA**



UTJECATI MOŽEMO NA:



SVOJ DNEVNI RITAM



SVOJU PREHRANU



SVOJU FIZIČKU AKTIVNOST



SVOJE PREVENTIVNE PREGLEDE



UTJECATI MOŽEMO I NA:



SVOJE PONAŠANJE PREMA DRUGIMA



SVOJE RIJEČI UPUĆENE NEKOME



SVOJ IZGLED



SVOJE PRIJATELJE NA DRUŠTVENIM MREŽAMA



TREBA IMATI SNAGE



TREBA IMATI HRABROSTI



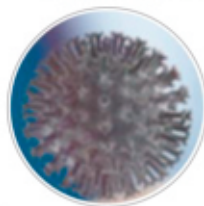
ODLUKA JE SAMO NAŠA



UVJETI ŽIVLJENJA DANAS

S čime se susrećemo?

nepoznate i nepredvidive situacije



neizvjesnost trajanja nastalog stanja

nepredvidive vlastite reakcije i reakcije okoline



upitnost što će se dogoditi u budućnosti



UVJETI ŽIVLJENJA DANAS

Što osjećamo? strah od nepoznatog, za obitelj, za sebe



nemoć i tuga

depresija



ljutnja

nepovjerenje u institucije i vlast

zabrinutost



ravnodušnost - mirenje sa sudbinom

pesimizam



UVJETI ŽIVLJENJA DANAS

Što učiniti? upoznati se sa stvarnim činjenicama



prilagoditi se nastalim uvjetima

potražiti potrebnu pomoć

prihvatiti pomoć



učiniti nešto za sebe

ne odustati

vjerovati u bolju budućnost



vjerovati u sebe



KARDIOVASKULARNE BOLESTI I NEOPLAZME

Do prije Drugog svjetskog rata najčešći uzrok smrtnosti bile su infekcije i nesreće

Uvođenjem cijepljenja i antibiotika uz bolje uvjete života, produžio se životni vijek stanovništava



KARDIOVASKULARNE BOLESTI I NEOPLAZME

Nove bolesti

kronične nezarazne bolesti

karcinomi



Kronične nezarazne bolesti

hipertenzija (visok tlak)

dijabetes melitus (šećerna bolest)



Kronične nezarazne bolesti

kronična opstruktivna bolest
pluća

povišene masnoće



KARDIOVASKULARNE BOLESTI I NEOPLAZME

*Dokazano je da se
bolesti pogoršavaju ako*

- pušite
- imate visoki tlak
- imate povišenu tjelesnu težinu

*One dovode do po život
opasnih kardiovaskularnih
bolesti:*

- infarkta
- moždanog udara
- oštećenja i začepljenja velikih krvnih žila



STATISTIKA POKAZUJE



**STANOVNIŠTVO U HRVATSKOJ ŽIVI KRAĆE
OD PROSJEKA EUROPSKE UNIJE**



**MUŠKARCI U HRVATSKOJ NAJDEBLJI
SU U EUROPSKOJ UNIJI**



**MLADEŽ U HRVATSKOJ DALEKO VIŠE PUŠI
CIGARETE OD EUROPSKOG PROSJEKA**



**MLADEŽ U HRVATSKOJ KORISTI AKLOHOL I
DROGE VIŠE OD EUROPSKOG PROSJEKA**



Odazovite se nacionalnim programima



Da biste provjerali svoje zdravlje ne morate odlaziti na skupe sistematske pretrage



Većinu prijetnji po vaše zdravlje možete dijagnosticirati odazivajući se na nacionalne programe ranog otkrivanja karcinoma, ali i pretragama i pregledima kod svog obiteljskog liječnika



Kada vam se otkrije neka bolest:



Ako vam se otkrije visok tlak, šećer i/ili masnoće nije dovoljno samo redovito uzimati lijekove ili ići na pretrage nekad češće nego što je potrebno



treba promijeniti životne navike – izabrati zdravlje



Najveću odgovornost za očuvanje našeg zdravlja snosimo sami



moramo se više kretati



manje jesti nezdravu hranu



**alkohol piti samo prigodno – vino:
muškarci 2 decilitra dnevno, žene jedan**



uopće ne pušiti



javljati se na preventivne preglede



KARDIOVASKULARNE BOLESTI I NEOPLAZME

Lokalna zajednica, industrija i država moraju voditi računa o smanjenju dostupnosti cigareta, nezdrave hrane i pića te poboljšanju kvalitete zraka



KAKO IZBJEĆI KONZUMIRANJE PREVELIKIH KOLIČINA HRANE I PIĆA

Kada su pred nama blagdani oni nas uz različite rođendane, fešte i veselice, navode na prekomjerno konzumiranje hrane i pića. Tradicija nalaže da za takve prigode pripremamo velike količine hrane koja nije česta tijekom ostalih dana. Uz to je obavezno nekoliko vrsta kolača. Sve to nas navodi na uživanje u njezinoj prekomjernoj količini.



KAKO IZBJEĆI KONZUMIRANJE PREVELIKIH KOLIČINA HRANE I PIĆA

Unos prevelike količine hrane zamka je za sve nas, ali posebno za osobe koje imaju problema s viškom kilograma i osobe koje radi bolesti ne bi smjele unositi hranu sa suviše masnoća, kolesterola i šećera.





KAKO IZBJEĆI KONZUMIRANJE PREVELIKIH KOLIČINA HRANE I PIĆA

Preporuke nutricionista o pravilnoj prehrani tijekom blagdana možemo čuti ili pročitati u medijima. Ali, izazovi su previše veliki i samo oni koji imaju veliku kontrolu nad sobom mogu se toga i pridržavati.



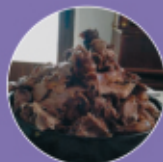
KAKO IZBJEĆI KONZUMIRANJE PREVELIKIH KOLIČINA HRANE I PIĆA



*Jedite manje
količine hrane
u nekoliko
obroka i iz
manjeg tanjura*



*Jedite polako i
dobro
sažvačite
hranu*



*Izbjegavajte
jake masnoće*





KAKO IZBJEĆI KONZUMIRANJE PREVELIKIH KOLIČINA HRANE I PIĆA



***Konzumirajte
više povrća i
salata***



***Pijte
dovoljno
vode***



***Kontrolirajte
količinu
unosa
alkohola***



KAKO IZBJEĆI KONZUMIRANJE PREVELIKIH KOLIČINA HRANE I PIĆA



***Obavezno doručkujte
po mogućnosti žitarice
sa svježim voćem***



***Ako ikako možete i
imate dovoljno volje, u
dnevni ritam uključite
neku vrstu tjelesne
aktivnosti***





Zaklada Sandra Stojić



Zaklada sa svrhom promicanja potrebe i važnosti palijativne skrbi u obitelji i osiguranja sredstava za razvoj palijativne skrbi usmjerene potrebama u obitelji u Hrvatskoj, razvoja i poticanja širenja filantropije i zakladništva, zagovaranja ljudskih prava, promicanja društvene solidarnosti i sprečavanja socijalne isključenosti, promicanja zdravlja i prevencije bolesti i ovisnosti, savjetovanja i psihosocijalne podrške palijativnim pacijentima i obitelji, promicanja razvoja i širenja volonterstva, te promicanja izvaninstitucionalnog odgoja i obrazovanja.



Zaklada Sandra Stojić



Palijativna skrb je sveobuhvatna skrb za teško i neizlječivo bolesne osobe na kraju njihovog života



ZAKLADA SANDRA
STOJIĆ

Zaklada Sandra Stojić



*Pružanje potpore
teško oboljelima i
članovima
obitelji u
njihovom domu*



*Savjetovanje
članova obitelji
o skrbi za teško
oboljelog*



*Savjetovanje o
ostvarivanju
prava iz sustava
zdravstva i
socijalne skrbi*



ZAKLADA SANDRA
STOJIĆ

Zaklada Sandra Stojić



*Pružanje
potpore
pri
žalovanju*



*Educiranje
volontera
u
palijativnoj
skrbi*



*Prikupljanje
donacija za
rad jer su
sve usluge
korisnicima
besplatne*



*Posudionica
ortopedskih
pomagala*





Ciljane skupine

- ❖ Pružatelji usluga iz područja promocije zdravlja i prevencije bolesti.
- ❖ Udruge koje u svom statutu imaju utvrđeno djelovanje iz područja zaštite zdravlja i/ili sigurnosti na radu, zaklade koje u svom statutu imaju utvrđeno djelovanje iz područja zaštite zdravlja i/ili sigurnosti na radu, ustanove registrirane za obavljanje djelatnosti u zdravstvu, jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave.



Rezultati projekta

- ❖ Projekt usmjerava na prevenciju kronično nezaraznih, zaraznih, rijetkih i malignih bolesti
- ❖ Projekt daje doprinos boljem pristupu programima prevencije bolesti i samostalnoj brizi o neprenosivim i kroničnim bolestima, promicanju zdravih navika i poboljšanju pokazatelja zdravstvenog stanja stanovništva, pogotovo ranjivih skupina (djece, osoba sa invaliditetom, mladih, Roma...

Zaklada Sandra Stojić

OIB 425624663823

IBAN HR4924020061100784052 ESB

Adresa: Crkvena 6, 44320 Kutina

Informacije: www.zaklada-sandra-stojic.hr

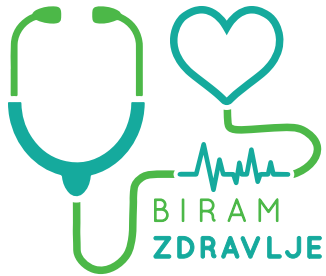
e-mail: zaklada.sandra.stojic@gmail.com

Facebook stranice: Zaklada Sandra Stojić, Biram zdravlje ZSS

Facebook grupa: Prijatelji Zaklade Sandra Stojić

Instagram: biram.zdravlje

You tube kanal: Zaklada Sandra Stojić



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj brošure je isključiva odgovornost Zaklade Sandra Stojić