

Priručnik "Što jesti kod visokog krvnog tlaka?"

Godine 2013. Karlovačka županija izradila je priručnik pod nazivom „Što jesti kod visokog krvnog tlaka?“, autorice prim. mr. sc. Branislave Belović, dr. med. Priručnik na hrvatskom jeziku rezultat je višegodišnje suradnje s autoricom i njenim suradnicima iz Zavoda za zdravstveno varstvo u Murskoj Soboti, iz susjedne Republike Slovenije. Autorica priručnika uložila je veliki trud u pripremi hrvatskog izdanja i tako svoje dugogodišnje iskustvo i znanje u promociji pravilne prehrane nesebično podijelila s nama u Karlovačkoj županiji. Cilj priručnika je zainteresirati naše sugrađane svih dobnih skupina i potaknuti ih na promjenu životnog stila odnosno da principe pravilne prehrane ugrade u svakodnevni život. Priručnik će biti od koristi pri pravilnom odabiru namirnica i pripremi obroka. Tiskan je u 3.000 primjeraka koji su dijelom dostavljeni u ordinacije liječnika obiteljske medicine, odjele kardiologije u bolničkim zdravstvenim ustanovama Karlovačke županije, matice umirovljenika, dnevne boravke za starije i nemoćne osobe i Ustanovu za zdravstvenu



njegu u kući. Dio priručnika koristiti će se i prilikom javnozdravstvenih akcija na području županije. Na zahtjev Međimurske županije dali smo našu suglasnost, zajedno sa autoricom, da ova županija tiska spomenuti priručnik za svoje područje, pod uvjetom da impresum priručnika zajedno sa svim uvodnim dijelovima i izgledom naslovnih stranica bude autentičan primjerku tiskanom od strane Karlovačke županije. Također smo dali suglasnost Hrvatskom savezu slijepih, na njihovo traženje, da ovaj priručnik prilagode za korištenje slijepih osoba. Priručnik pod nazivom „Što jesti kod visokog krvnog tlaka“ dostupan je i na web stranici Karlovačke županije.

Višnja Jović

Karlovačka županija,
Upravni odjel za zdravstvo
visnja.jovic@kazup.hr

Branislava Belović

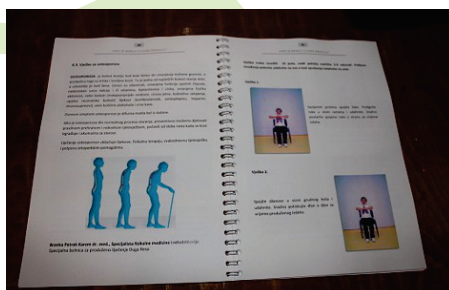
Zavod za zdravstveno varstvo, Murska Sobotica, Slovenija
branislava.belovic@zzv-ms.si

Brošura "Kako se brinuti o svom zdravlju? - Korisne vježbe i savjeti za treću životnu dob"

Karlovačka županija nastavila je sa mjerama i aktivnostima koje su zacrtane Planom promicanja zdravlja koji je usvojila Županijska skupština. Briga i skrb za osobe starije životne dobi na području naše županije vrlo je važan javnozdravstveni prioritet. Osluškujući potrebe osoba starije životne dobi te imajući u vidu njihovu neiscrpu životnu energiju odlučili smo u suradnji s našim zdravstvenim i drugim stručnim djelatnicima izraditi brošuru pod nazivom "Kako se brinuti o svom zdravlju? - Korisne vježbe i savjeti za treću životnu dob". Cilj je brošure upoznati naše građane s činjenicom kako aktivniji životni stil može spriječiti mnoge negativne posljedice koje starenje ima na zdravlje, a u velikoj mjeri i povećati kvalitetu življenja. Fizička je aktivnost vrlo važna u prevenciji i zaštiti od mnogih bolesti i u starijoj dobi. Brošura na jednom

mjestu donosi slikovit prikaz različitih vježbi prilagođenih osobama treće životne dobi, zajedno s detaljnim pojašnjenjima te različitim korisnim savjetima kao što su pozitivni učinci rekreacije na ljudsko zdravlje ili važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje. Na pripremi i izradi sudjelovali su Branka Petrak Kareem, dr. med., specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije iz Specijalne bolnice za produženo liječenje Duga Resa, Biserka Hranilović, dr. med., spec.

epidemiolog, Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije, prof. Biserka Matasić, kinezioterapeut, Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG Karlovac, fizioterapeuti Ustanove za zdravstvenu njegu u kući Karlovac i korisnici Dnevnog boravka za starije osobe koji djeluje u prostoru Gradskog društva Crvenog križa Karlovac, što je doprinijelo kvaliteti brošure koja je tiskana u nakladi Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Karlovačke županije u nakladi od 1.100 komada.



Višnja Jović

Karlovačka županija,
Upravni odjel za zdravstvo
visnja.jovic@kazup.hr