

tiansan dotherhealthcare providers. Health care professionals need to develop the awareness that proper nutrition is an important and essential step in healing and transfer that knowledge to the patient and their family.

Keywords: malnutrition, MNA questionnaire, older age

SAVJETOVALIŠTA MRŠAVIMO ZDRAVO ZAJEDNO I STOP PUŠENJU LJEKARNI ZAGREBAČKE ŽUPANIJE

Ana Galić Skoko¹, Olgica Velkovski Škopić¹

¹Ljekarne Zagrebačke županije, Podružnica 3, Zvonimirova 5, 10410 Velika Gorica, Hrvatska *anagalićskoko@gmail.com

*olgica.velkovski@ljekarne-zz.hr

Sažetak

Pretilost je vodeći uzrok mnogobrojnih kroničnih nezaraznih bolesti (KVB), dijabetesa, osteoartritisa, karcinoma. U 2008.g. je 57% odraslih u Hrvatskoj imalo prekomjernu TT, a 24% bilo pretilo. Prognoze za Hrvatsku 2020.g govore da će 35% muškaraca i 42% žena biti pretilo. LJŽŽ od travnja 2014.g provode „Mršavimo zdravo zajedno“. Uz individualiziran pristup svakom pojedincu, pratimo ga kroz razdoblje od 12 tjedana kako bi povećali tjelesnu aktivnost i promijenili način razmišljanja i života. Podršku svojim pacijentima nudimo na tjednoj bazi.

Pušenje odnosi preko 7 milijuna života godišnje i uzrokuje niz KV, respiratornih bolesti i karcinom pluća. Savjetovanje i korištenje nikotinskih suplemenata udvostručuje uspjeh u prestanku pušenja. U Hrvatskoj prema rezultatima TQS, objavljenima 2015.g puši 31,1% stanovništva. LJŽŽ od siječnja 2014.g provode projekt „Stop pušenju“, uz pružanje potpore pušačima i njihovim obiteljima.

Cilj oba projekta je povećanje svijesti o štetnim posljedicama, utjecanje na pojedinca i preventivno djelovanje u primarnoj zdravstvenoj zaštiti.

Ključne riječi: pretilost, pušenje, prevencija, Ljekarne Zagrebačke županije

WEIGHT MANAGEMENT AND TOBACCO CESSATION PROGRAM IN ZAGREB COUNTY PHARMACIES

Ana Galić Skoko¹, Olgica Velkovski Škopić¹

¹Pharmacies Zagreb county, Podružnica 3, Zvonimirova 5, 10410 Velika Gorica, Croatia

*anagalićskoko@gmail.com

*olgica.velkovski@ljekarne-zz.hr

Abstract

Obesity is one of the leading cause of many chronic non-communicable diseases (KVB), diabetes, osteoarthritis, cancer. In 2008 57% of adults in Croatia had excessive TT, and 24% were obese. Forecasts for Croatia in 2020 say that 35% of men and 42% of women will be overweight. LJŽŽ from have program, „Mršavimo zdravo zajedno“. With an individualized approach to each individual, we track it over a period of 12 weeks to maximize physical activity and change the way of thinking and life. We offer our patients support on a weekly basis.

Smoking affects over 7 million lives annually and causes a number of KV, respiratory diseases and lung cancer. Counseling and using nicotine supplements doubled the success of smoking cessation. In Croatia, according to TQS results, published in 2015, it smokes 31.1% of the population. LJŽŽ from January 2014. They are implementing the “Stop smoking” project, providing support to smokers and their families.

The aim of both projects is to increase awareness of the adverse consequences, affect the individual and preventive action in primary health care.

Keywords: obesity, tobacco, prevention, Zagreb County Pharmacies