

Akcija "Živjeti zdravo" (Healthy Life Campaign)

Milena Car

Republika Hrvatska, Ministarstvo zdravstvo i socijalne skrbi

Temeljna je odrednica promicanja zdravlja unapređenje zdravlja i stvaranje potencijala za dobro zdravlje prije nego što se pojave zdravstveni problemi ili ugroženost zdravlja. Svjetska zdravstvena organizacija dala je 1977. godine osnovu za razvoj promicanja zdravlja i istaknula ulogu zajednice i međuresorskog djelovanja («Health for All»). U Ottawi je 1986. godine održana Prva međunarodna konferencija o promicanju zdravlja, čime je započeo organizirani proces osposobljavanja ljudi radi poboljšanja njihove kontrole nad vlastitim zdravljem. Izgradnja javnozdravstvene politike usmjerene prema zdravlju, stvaranje okoliša koji doprinosi zdravlju, jačanje aktivnosti na razini zajednice, razvijanje osobnih znanja i vještina te preorijentiranje zdravstvenih službi i usluga, osnovni su modeli djelovanja u javnom zdravstvu. Dvije godine kasnije, zdravlje žena, prehrana, pušenje i alkohol te zdrav okoliš definirani su kao četiri prioriteta u javnozdravstvenoj politici.

U Hrvatskoj je 1995. godine započeo sustavni rad u sklopu Prvog projekta zdravstva tadašnjeg Ministarstva zdravstva (u daljnjem tekstu: Ministarstvo) i Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, potprojekt: Promicanje zdravlja. Obavljeno je i terensko istraživanje na 9 lokaliteta i uzorku od 3.681 osoba od 18 - 65 godina. Preporuka je Prvog projekta zdravstva prevencija rizičnih čimbenika (pušenje, prehrana, tjelesna aktivnost, spolno ponašanje). Započela je i sustavna edukacija edukatora u organizaciji Ministarstva, Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Radi zaustavljanja trenda rasta stope pobola i smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti, Ministarstvo je pokrenulo javnozdravstveni projekt pod nazivom «Živjeti zdravo», zamišljen kao petogodišnji projekt. U listopadu 2002. godine u Ministarstvu je osnovano Povjerenstvo za promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti (u daljnjem tekstu: Povjerenstvo) s ciljem prevencije dva (pravilna prehrana i tjelesna aktivnost) od tri (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i pušenje) najvažnija rizika za razvoj danas vodećih uzroka pobola i smrtnosti. Povjerenstvo je dobilo zadatak ostvarivanja društvene skrbi za zaštitu zdravlja pučanstva od štetnih utjecaja nepravilne prehrane i tjelesne neaktivnosti tako da izradi, vodi i evaluira program promicanja pravilnih prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti. Projekt Ministarstva «Živjeti zdravo» službeno je započeo 10. svibnja 2003. godine na Svjetski dan kretanja. Svjetski dan kretanja i početak projekta «Živjeti zdravo» obilježeni su akcijama u četiri najveća hrvatska grada: Zagrebu, Splitu, Rijeci i Osijeku, čiji su stanovnici pozvani na «Doručak na travi». Akciju je svojim dolaskom podržao i predsjednik Republike Hrvatske Stjepan Mesić.

Istraživanja pokazuju da u odrasloj populaciji povećanu tjelesnu težinu ima 35% žena i 48% muškaraca. No čak je u 15% žena i 31% muškaraca utvrđena pretilost. Tjelesnom aktivnosti u slobodno vrijeme (3 puta tjedno po 30 minuta) bavi se samo 17,1% muškaraca i 4,3% žena. Istovremeno, ankete o potrošnji namirnica pokazuju da je udio masti u ukupnom dnevnom energetskom unosu viši od preporučenih vrijednosti i iznosi 38-39%, dok je udio ugljikohidrata niži od preporučenih vrijednosti i iznosi oko 49-50%. Ukupna potrošnja prosječne dnevne količine svježeg povrća i voća manja je od preporučenih 400 grama i iznosi oko 300 grama po osobi. Dnevno se po osobi prosječno troši oko 120 grama mesa i mesnih proizvoda, a ribe samo 20 do 25 grama. Stoga je Povjerenstvo tijekom prve godine projekta «Živjeti zdravo» predstavilo i populariziralo četiri osnovna pitanja i teme:

- jeste li danas doručkovali?
- hranite li se i vi zdravo?
- jeste li danas popili svojih 8 čaša vode?
- krećete li se i vi 30 minuta dnevno?

JESTE LI DANAS DORUČKOVALI?

Jeste li danas doručkovali?

Niški zavod za zdravu prehranu i tjelesnu aktivnost

Ž I V I J E T I Z D R A V O

Što?



Zašto?



Kad
i gdje?



<p>• Dobra doručak treba sadržavati ugljikohidrate, proteine, vlakna i zdrave masti.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati voće i povrće.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati mliječne proizvode.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati zdrave masti.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati vitamine i minerale.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati vlakna.</p>	<p>• Dobra doručak treba sadržavati energiju potrebnu za početak dana.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati proteine potrebne za održavanje mišićne mase.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati vlakna potrebna za održavanje zdrave crijeva.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati zdrave masti potrebne za održavanje zdrave kože i kose.</p>	<p>• Dobra doručak treba sadržavati voće i povrće.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati mliječne proizvode.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati zdrave masti.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati vitamine i minerale.</p> <p>• Dobra doručak treba sadržavati vlakna.</p>
--	--	---

Dr. Čuček

Projektom se nastojalo skrenuti pozornost na doručak kao najvažniji dnevni obrok kojim treba osigurati 40% dnevnog unosa hrane (osigurava zdravo i vitko tijelo, energiju potrebnu za početak dana, njime kontroliramo osjećaj sitosti tijekom dana i pruža nam energiju neophodnu za rad mozga).

Upućene su ove poruke:

- doručkovati treba na početku svakog dana, gdje god bili, 365 dana godišnje;
- za doručak se preporučuju sljedeće namirnice: žitarice – izvor ugljikohidrata, vitamina, minerala i prehrambenih vlakana; kruh od cjelovitog zrna – izvor ugljikohidrata, vitamina, minerala i prehrambenih vlakana; voće i voćni sokovi – izvor vitamina, minerala, enzima i prehrambenih vlakana; med, voćni namazi – izvor brzo raspoložive energije, vitamina i minerala; mlijeko, sir i sirni namaz, jogurt, acidofil – izvor proteina, kalcija, vitamina, dobrih bakterija; jaja i nemasna šunka – izvor proteina, vrijednih masti, vitamina i minerala.

HHRANITE LI SE I VI ZDRAVO?

Jeste li danas popili svojih 8 čaša vode?

Čak je najstarija civilizacija



ŽIVJETI ZDRAVO



Što?

Zašto?

Kad?

<p>1. Voda je životna tekućina koja čini oko 60% tjelesne težine čovjeka. Bez vode ne možemo živjeti duže od nekoliko dana.</p> <p>2. Voda je izvor energije i regulira tjelesnu temperaturu. Pomaže u probavi i održava kožu zdravom i lijepom.</p> <p>3. Voda je važna za održavanje krvnog tlaka i zdravlja srca. Pomaže u održavanju zdrave težine.</p> <p>4. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p>	<p>1. Voda je važna za održavanje zdrave težine. Pomaže u održavanju zdrave težine.</p> <p>2. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p> <p>3. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p> <p>4. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p>	<p>1. Voda je važna za održavanje zdrave težine. Pomaže u održavanju zdrave težine.</p> <p>2. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p> <p>3. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p> <p>4. Voda je važna za održavanje zdrave kralježnice i zglobova. Pomaže u održavanju zdrave kralježnice i zglobova.</p>
---	---	---

Upućivane poruke vezane su uz edukaciju o važnosti vode kao medija u kojem se odvija život. Voda je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita, nema energetske vrijednosti, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, olakšava probavu, a kožu održava zdravom i lijepom. Tri su osnovne vrste vode. Mineralna voda izvire iz podzemnih ležišta zaštićenih od svakog onečišćenja. Odlikuje se prirodno prisutnim mineralima i elektrolitima te posjeduje fiziološki utjecaj na ljudski organizam. Izvorska voda također se dobiva iz podzemnih ležišta zaštićenih od svih vrsta onečišćenja, a sadrži nižu razinu minerala od mineralne vode. Posebno se preporučuje dojenčadi, djeci i osobama s visokim krvnim tlakom. Stolna voda mehanički je i kemijski pročišćena voda koja se dobiva iz podzemnih i površinskih akumulacija vode.

Upućivane su ove poruke:

- odaberite zdravstveno ispravnu i vama dostupnu vodu i popijte 8 čaša vode dnevno!
- vodu treba piti tijekom cijelog dana, i zato ona mora biti dostupna;
- potrebe za vodom povećane su kada smo tjelesno aktivni i u toplijim mjesecima;
- trudnice, dojilje, djeca i osobe starije dobi moraju posebno paziti na dostatan unos vode.

KREĆETE LI SE I VI 30 MINUTA DNEVNO?

Krećete li se i Vi 30 minuta dnevno?



Ž I V J E T I Z D R A V O



Što?



Zašto?



Kad?



<p>Što je tjelesna aktivnost? Tjelesna aktivnost je svako kretanje koje koristi mišiće i povećava potrošnju energije iznad osnovne potrebe organizma. Tjelesna aktivnost može biti bilo koje vrste i intenziteta, a može biti planirana ili spontana. Tjelesna aktivnost može biti pojedinačna ili grupna, a može biti profesionalna ili rekreativna.</p>	<p>Zašto je važna? Tjelesna aktivnost ima brojne koristi za zdravlje i dobrobit. Pomaže u održavanju zdravog tjelesnog težine, smanjuje rizik za razvoj kroničnih bolesti poput srčanih bolesti, dijabetesa i hipertenzije. Također pomaže u smanjenju simptoma depresije i poboljšava opću dobrobit i kvalitetu života.</p>	<p>Kad treba biti aktivni? Tjelesna aktivnost treba biti redovita i trajna. Preporučuje se najmanje 30 minuta dnevno, a najbolje je biti aktivni svaki dan. Aktivnost treba biti prilagođena vašim mogućnostima i željama.</p>
---	--	--

Povjerenstvo je nastojalo osvijestiti važnosti urođene potreba za kretanjem. Djeca su u predškolskoj dobi stalno u pokretu, a s polaskom u školu naglo se prekida stalno kretanje djeteta. S vremenom se naučimo sve više sjediti, a sve manje kretati. Jednom smo krivo naučili i suspregnuli prirodni nagon. Možemo još jednom proći kroz proces učenja i ovaj put naučiti pravilno - kretati se svakoga dana najmanje 30 minuta.

Upućivane su poruke:

- krećite se svakoga dana najmanje 30 minuta, na način koji vam najviše odgovara i najbolje se uklapa u vaš dnevni ritam. Krećite se kad god i gdje god možete, 3 puta po 10 minuta ili 6 puta po 5 minuta. Važno je da to radite svakoga dana, najmanje 30 minuta i da u tome uživajte!
- ako do sada niste bili aktivni, počnite s umjerenim aktivnostima u trajanju 5 - 10 minuta i postupno ih produljite i intenzivirajte;
- više dnevnog kretanja učinit će vas zdravijom, snažnijom i sretnijom osobom, izgraditi jače kosti i snažnije mišiće, osnažiti srce. Bit ćete tjelesno snažniji i mentalno opušteniji.

Plan je Povjerenstva bio da se tijekom sljedeće četiri godine svake godine posveti po jednoj od tih tema i pokuša ostvariti zadane ciljeve:

1. 60% stanovništva tjelesno aktivno (povećanje 100%);
2. u svim osnovnim i srednjim školama u RH:
 - izgraditi fontane s pitkom vodom;
 - u prehranu uvrstiti preporučene proizvode;
 - uvesti 4 sata tjelesnog odgoja tjedno (povećanje 100%);
3. u većini poduzeća u RH:
 - izgraditi fontane s pitkom vodom;
 - u prehranu uvrstiti preporučene proizvode;
4. osnovati 21 Centar za unapređenje zdravlja (u svakoj županiji).

Kontakt:

mr.sc. Milena Car, dr.med
Republika Hrvatska, Ministarstvo zdravstvo i socijalne skrbi
01/46.07.533
01/46.77.105
milena.car@mzss.hr

Tel:
Fax:

