

# KOMUNIKACIJA, EDUKACIJA, MOTIVACIJA



Marija Heinrich, bacc.med.techn.  
Renata Stošić, bacc.med.techn.  
izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog

1

„Sve što znamo o budućnosti jest da će biti drugačija“

Peter Drucker

2

1

## NEKAD...



## ...DANAS



3

## KOMUNIKACIJA

proces razmjene/slanja  
informacija na dogovorenim  
načinima

komunikacija znači podijeliti,  
učiniti općim ili zajedničkim

uključuje sve procedure i  
postupke kojima ljudi utječu  
jedni na druge

4

2

# KOMUNIKACIJA

NEKAD



DANAS



5

# KOMUNIKACIJA

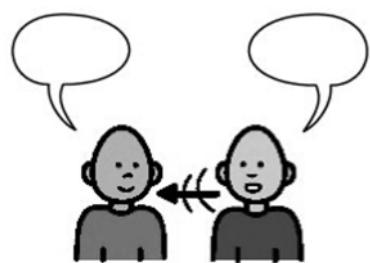
- definirana je sadržajem, formom i ciljem
- **povezuje ljude**



6

## VRSTE KOMUNIKACIJE

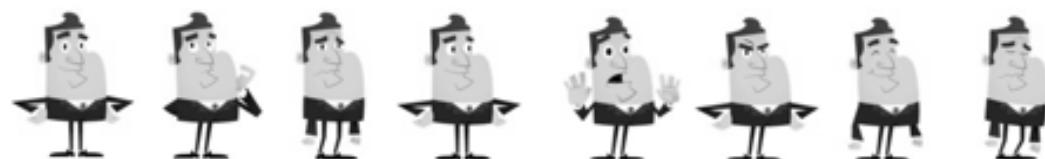
Verbalna



Neverbalna

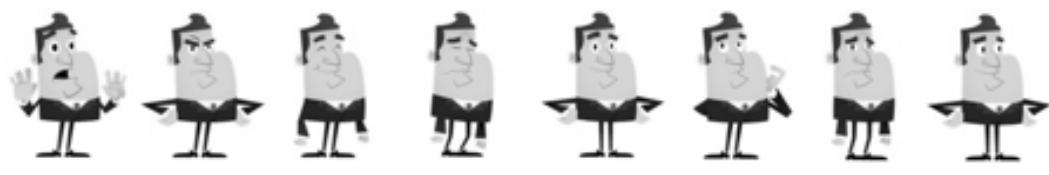


7

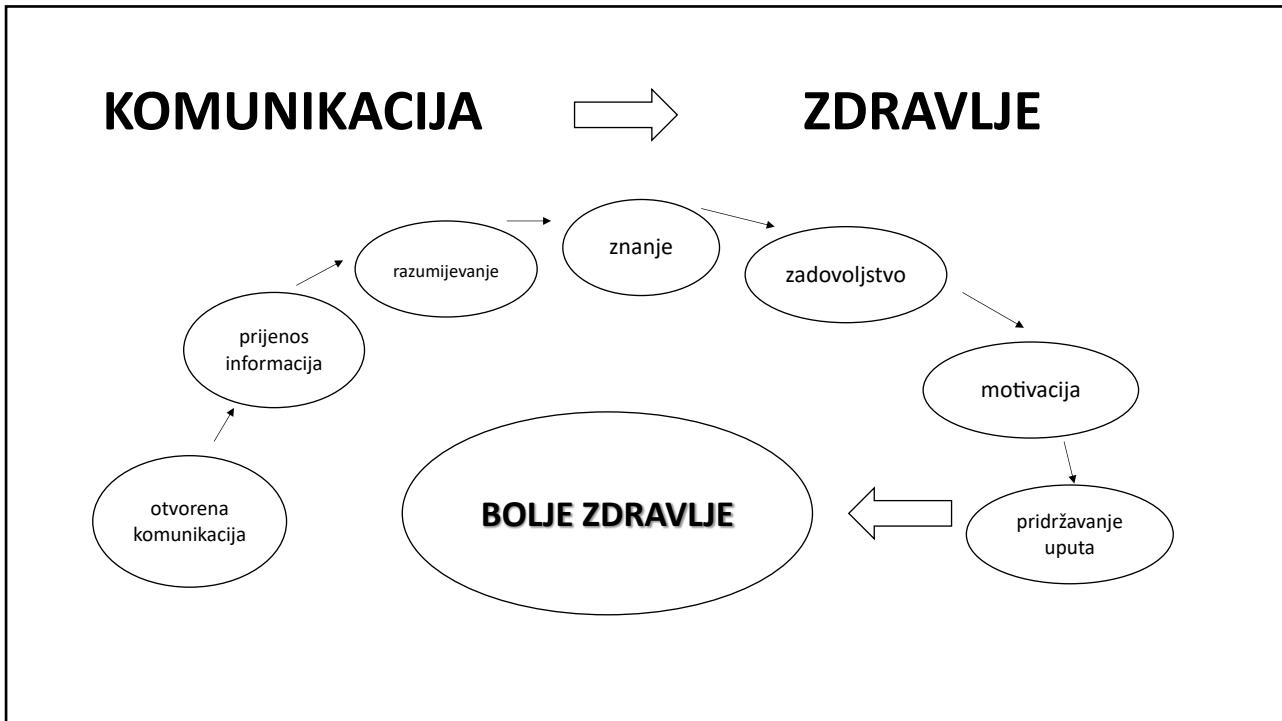


*Najvažnija stvar u komunikaciji je čuti ono što nije izrečeno.*

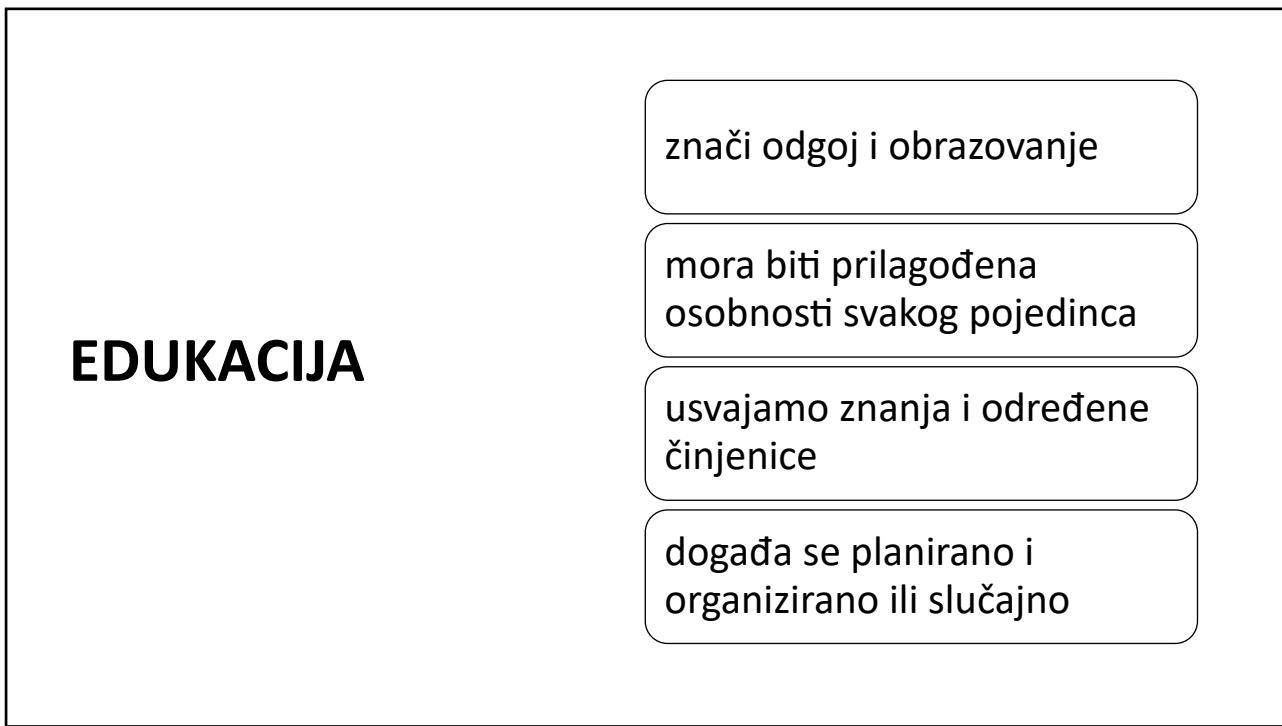
Peter F. Drucker



8

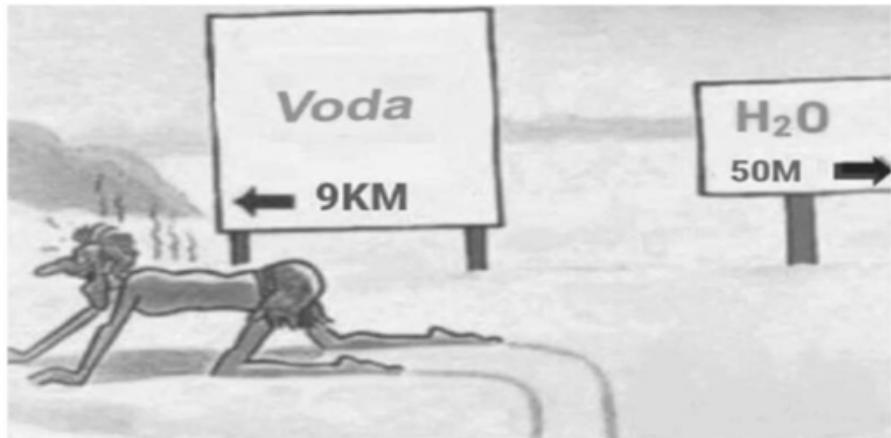


9



10

Svrha edukacije je mogućnost donošenja ispravnih odluka



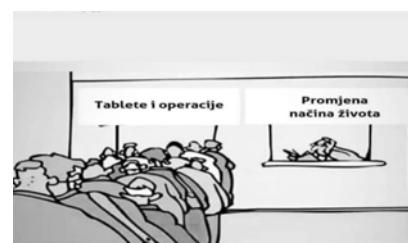
11

ŽELIMO DA ZNATE ŠTO JE

DOBAR IZBOR



LOŠ IZBOR



12

## Tri su načina na koje učimo

1. **vizualni** (učimo gledanjem, pisanjem, čitanjem)
2. **auditivni** (učimo slušajući, raspravljajući, pričajući)
3. **kinestetički** (učimo kroz pokret, dodir i aktivnost)



13

## ZAŠTO JE VAŽNA EDUKACIJA KARDIOVASKULARNIH BOLESNIKA?

1. upoznavanje s osnovnim značajkama bolesti
2. definiranje i prepoznavanje čimbenika rizika
3. plan za promjenu i prilagodbu
4. uključivanje obitelji
5. naučiti kako i zašto uzimati terapiju i kolika je važnost samokontrole tlaka, pulsa, tjelesne težine, šećera i redovite kontrole kod liječnika

14

## TERAPIJSKA EDUKACIJA PRIJE POTRESA I KORONE



- predavanja u trajanju od 45 do 60 minuta u predavaonici
  - radionice – rad u malim grupama, grupna diskusija
    - edukativni video
    - individualna edukacija
    - web stranice *srcana.hr*

15

## Teme radionica

- RADIONICA „Putovnica za život“
- RADIONICA „Pravilno mjerjenje srčane frekvencije i krvnoga tlaka“
  - RADIONICA „Manje soli za niži tlak“
  - RADIONICA „Dišimo za srce“
  - RADIONICA „Vježbe za vrat i ramena“
  - RADIONICA „Bez šećera, molim!“

16

## Teme predavanja

<b>Uvod u kardiovaskularnu rehabilitaciju. Značenje bolesti srca i krvnih žila. Čimbenici kardiovaskularnoga rizika.</b> (izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog)	<b>Anatomija srca i krvnih žila. Osnove fiziologije srca i krvotoka. Najvažnija mesta za nastanak aterosklerotskih promjena. Aterosklerotski plak. Koronarna bolest srca i njeni oblici.</b> (Kristina Narančić Skorić, dr.med., internist-kardiolog)
<b>Bolesti lokomotornog sustava i srčanožilne bolesti.</b> (mr.sc. Srećka Glavaš Vražić, dr.med., fizijatar)	<b>Tjelesna aktivnost i srčanožilne bolesti.</b> (Jadranka Dražić-Balov, bacc.physioth.)
<b>Psihodinamika srca.</b> (izv.prof.dr.sc. Ante Bagarić, spec. psihijatar, uža specijalnost psihoterapija)	<b>Arterijska hipertenzija – povišeni krvni tlak. Dislipidemija – povišene razine masnoća u krvi. Metabolički sindrom – česta bolest današnjice. Šećerna bolest.</b> (Kristina Narančić Skorić, dr.med., internist-kardiolog)
<b>Radnoterapijske intervencije kod srčanožilnih bolesnika.</b> (Gabrijela Ćurić, bacc.therap.occup.; izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog)	<b>Psihološki čimbenici značajni za razvoj koronarne bolesti srca. Upravljanje stresom.</b> (Dubravka Kruhek Leontić, prof., klinički psiholog)
<b>Pravilna prehrana i način mršavljenja. Zdrava priprema hrane.</b> (Marija Heinrich, bacc.med.techn.; izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog)	<b>Kardiovaskularni lijekovi i intervencijsko liječenje. Prevencija srčanožilnih bolesti.</b> (Kristina Narančić Skorić, dr.med., internist-kardiolog)
<b>Indeks tjelesne mase. Opseg struka. Neinvazivna dijagnostika srčanožilnih bolesti.</b> (Nada Hrštic, dipl. med. sestra; izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog)	<b>Muzikoterapija u rehabilitaciji srčanožilnih bolesnika.</b> (doc.dr.sc. Ana Katišić, mag.rehab.educ.)
	<b>Svakodnevni život srčanožilnih bolesnika.</b> (izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog)

17

## Teme predavanja za članove obitelji

<b>Radnoterapijske intervencije kod srčanožilnih bolesnika.</b> (Gabrijela Ćurić, bacc.therap.occup.; izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog; Dubravka Kruhek Leontić, prof., klinički psiholog)
<b>Tjelesna aktivnost i srčanožilne bolesti.</b> (Jadranka Dražić-Balov, bacc. physioth.; Dubravka Kruhek Leontić, prof., klinički psiholog)
<b>Psihološki čimbenici značajni za razvoj koronarne bolesti srca. Upravljanje stresom.</b> (Dubravka Kruhek Leontić, prof., klinički psiholog)
<b>Svakodnevni život srčanožilnog bolesnika.</b> (izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog; Dubravka Kruhek Leontić, prof., klinički psiholog)

18

**NASLOVNA**

**Ambulantna kardiovaskularna rehabilitacija**

Kardiovaskularna rehabilitacija timski je postupak koji se interdisciplinarnim i transdisciplinarnim pristupom zdravstvenih djelatnika u specijaliziranim bolničkim ili ambulantnim centrima provodi kao dio kardiolog neinvazivne monitorizacije elektrokardiograma, celijske nivoanturne dijagnostike srca, polohodimetrija i usporjavanju potrebnoga terapijskog etika i reformatske korekcije uz uzdolženo medicinsko leđenje dne neobojike, sastavnicu programa kardiovaskularne rehabilitacije. Doslovno doslovno, kardiovaskularna rehabilitacija je program koji omogućava pacijentima da se vrati u normalnu radu anamnese kardiovaskularne rehabilitacije u Republici Hrvatskoj. Radi se o utroškom, sigurnom, individualno prilagođenom i ekonomski optimizovanom postupku koji omogućuje snimnost, povećavaju funkcionalni kapacitet, vrata načinu sposobnosti i poboljšava kvalitetu života.

**IZABRANI STRUČNI RADOVI DJEJSTVATNI POLIKLINIKE I KARDIOVASKULARNOJ REHABILITACIJE**

Mario Ivezina, Kristina Nenadović Škerl, Srećka Gavril Vrabić, Dubravka Krueh Leontić, Marija Heinrich, Ljilja Matanović Brkić, Gabrijela Čurić, Goran Krstadić.

Ambulantna kardiovaskularna rehabilitacija u Hrvatskoj  
Cardio Croat, 2015,10(1)-23-42.

**ZA BOLESNIKE**

Za pacijente uključene u program ambulantne kardiovaskularne rehabilitacije i program organizirane skupne tjelevođebe donosimo informacije, upute i preporuke:

Raspored predavanja i radionica za bolesnike na ambulantnoj kardiovaskularnoj rehabilitaciji (listopad 2019 - veljača 2020.) - pdf

- Uputa za medicinsku gimnastiku u dvorani – pdf
- Brinem o svom srcu – ambulantna rehabilitacija – pdf
- Brinem o svom srcu – koronarna bolest srca – pdf
- Važnost pravilnog i redovitog mjerjenja arterijskog tlaka – pdf
- Uputstva i preporuke za pacijente na oralnoj antikoagulantnoj terapiji – pdf
- Brinem o svom zdravlju – sol – pdf
- Brinem o svom zdravlju – pravilno držanje – pdf
- Informacijska knjžica "Kako prepoznati, liječiti i spriječiti infarkt miokarda? Čuvam svoj stent" - www.kardio.hr
- Informacijska knjžica "Život nakon PCI" - www.kardio.hr
- Noć M, Radšel P. Vi imate pitanje? Mi imamo odgovor - najčešća pitanja o bolesnika o srčanom udaru, koronarografiji i perkutanjoj koronarnej intervenciji. Hrvatsko kardiološko društvo, Radna skupina za akutni koronarni sindrom. - link na članak
- Peršić V. Vaše srce. Priručnik za bolesnike s bolestima srca i krvnih žila. - pdf

19

## TERAPIJSKA EDUKACIJA U DOBA KORONE I POTRESA

<https://www.srcana.hr/hr/novosti-i-dogadanja/korona/>

20

## Vježbe na web stranicama (pdf, video)

- Vježbe disanja i nordijskog hodanja (lagane vježbe)
- Vježbe disanja, nordijskog hodanja i vježbe u ritmu (lagane i umjereni teške vježbe)
- Vježbe disanja, nordijskog hodanja, vježbe u ritmu, ležeće vježbe (umjereni teške vježbe)
- Vježbanje s rekvizitima (umjereni teške vježbe)
- Vježbanje u doba korone (video vježbe za kardiovaskularne bolesnike u suradnji s kineziologom)
- Vježbe u vrtu, dvorištu i parku
- ...

21

## Predavanja na web stranicama

- Anatomija srca i krvnih žila
- Dijagnostičke pretrage u kardiologiji
- Razmislimo o čimbenicima rizika
- Prevencija kardiovaskularnih bolesti
- Lokomotorni sustav i tjelesna aktivnost
- Prehrana kardiovaskularnih bolesnika
- ...

22

## Kuharski savjeti

- Od slanutka do humusa
- Zdrava grickalica
- Zdravi kolač od jabuka
- ...

23

## Savjeti i preporuke kliničkog psihologa i radnog terapeuta

- Infekcija COVID-19 i potres u Zagrebu - riječ psihologa
- Razumijemo li što znači socijalna distanca, karantena, izolacija i samoizolacija?
- Tjelesna aktivnost u doba pandemije koronavirusa i potresa
- Mršavljenje
- Problemi sna i spavanja u situaciji pandemije koronavirusa i potresa u Zagrebu
- Psihološka briga o sebi
- ...
- Preporuke radnog terapeuta
- Rutina naša draga

24

**Newsletteri  
(glasila)  
za  
kardiovaskularne  
bolesnike**



25

# MOTIV

sve ono što nas iznutra pobuđuje ili izvana privlači

nastaje zbog fizioloških potreba, želja, interesa, stavova i vanjskih poticaja

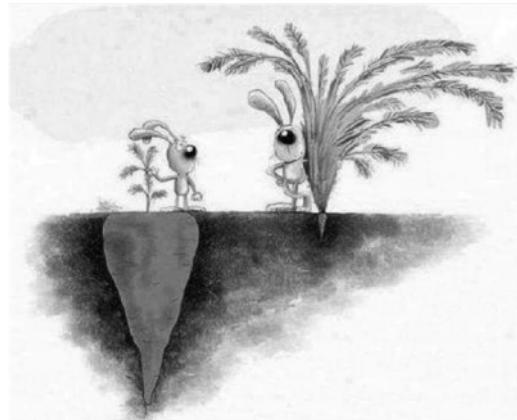
zadovoljavanjem motiva dolazi do uspostave ravnoteže i osjećaja ugode/pobjede

26

## MOTIVACIJA

USPJEH NIJE UVIJEK VIDLJIV

- sve ono što nas pokreće prema nekom cilju
- vjerojatnost da će se osoba upustiti u promjenu i pridržavati se
- spremnost i želja za promjenom



27

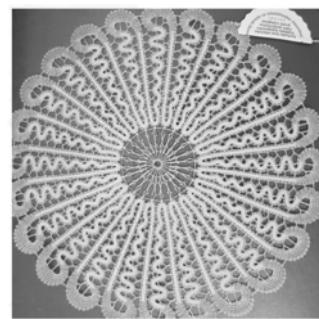
## INTENZITET MOTIVACIJE OVISI O

- snazi motiva – velika potreba, važan cilj, veliki motiv
- atraktivnosti cilja
- blizini cilja
- maksimalna dobit uz minimalan ulog

28

## KOD KARDIOVASKULARNE BOLESTI

- put do cilja nije lagan
- potrebno je puno truda, volje i upornosti

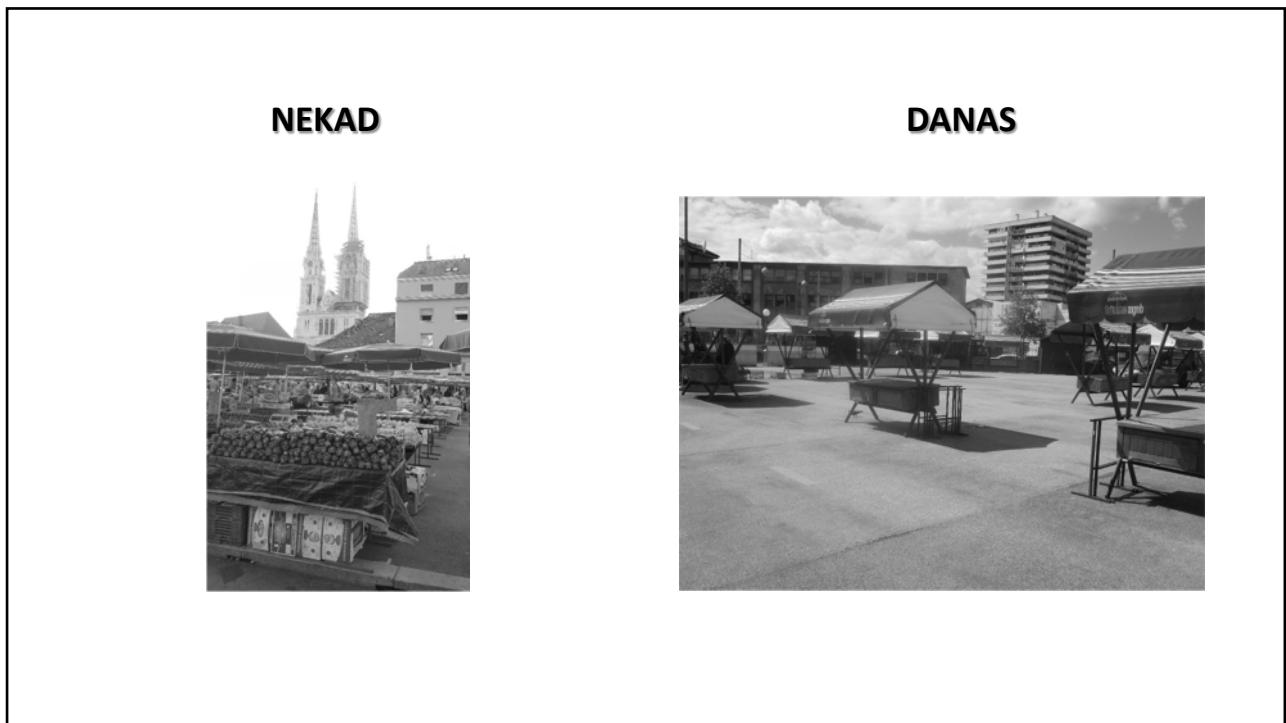


29

**„Od svih stvari na tom svijetu, samo stalna mijena jest“**

P. Preradović

30



31



32



33

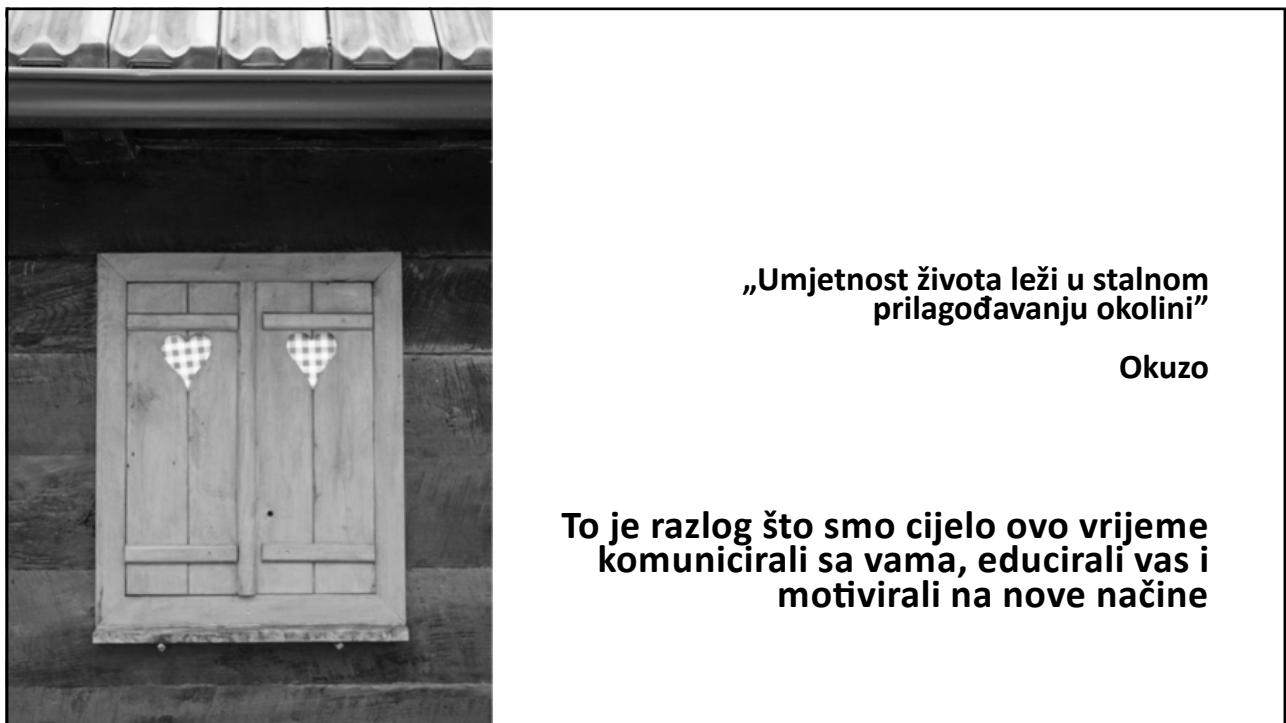


**NOVI ALATI U GRADU**

34



35



36



## GLASILO SRČANE

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju, Zagreb

### Dalje živjeti uz bolesno srce: ostanimo odgovorni

Ako je vjerovati Heraklitu, a kasnije i našem Petru Preradoviću, onda je samo promjena vječna. Danas živimo u vremenu velikih promjena, koje zahtijevaju naru priлагodbu u različitim područjima života. Između ostalog, mijenja se i rehabilitacija kardiovaskularnih bolesnika u Poliklinici „Srčana“, uz dosljedno pridržavanje osnovnih načela medicinske znanosti.

[PROČITAJTE VIŠE](#)

<https://www.srcana.hr/hr/novosti-i-dogadanja/korona/>