

TJELESNA AKTIVNOST ZA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

u uvjetima pandemije koronavirusa i potresa



Pripremili:
Dubravka Kruhek Leontić , prof.
klinički psiholog
izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša
internist-kardiolog

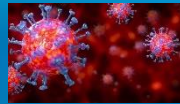
TJELESNA AKTIVNOST ZA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

u uvjetima pandemije koronavirusa i potresa

Ustrajte u tjelesnoj aktivnosti zbog dobrobiti za zdravlje i ne zaboravite se štititi od rizika zaraze koronavirusom!



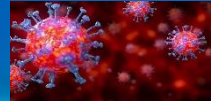
ZAŠTO NISMO DOVOLJNO TJELESNO AKTIVNI?



Uobičajenim se preprekama sada pridružuju i one povezane s pandemijom koronavirusa:

- **organizacija života** (**Sada:** ograničenje kretanja i pretežiti boravak u zatvorenom prostoru; nemogućnost skupnog vježbanja zbog zaštite od infekcije COVID-19 VIRUSOM)
- **stavovi** (Vježbanje je za mlade. Samo žene cupkaju u dvoranama. Nisam ja za bildanje. Dosadno je. **Sada:** Nije važno vježbanje, kada se svaki čas nešto zatrese i vani hara virus.)
- **vjerovanja** (Neću to moći; nisam vježbala od škole, već 50 godina. I ovako me boli kralježnica, a još da se saginjem valjda bi mi i pukla. Nemam vremena za vježbanje. To je skupo. Znojenje znači bolest. **Sada:** Nije se dobro iscrpljivati, da ne uhvatim virus.)

ZAŠTO NISMO DOVOLJNO TJELESNO AKTIVNI?



Uobičajenim se preprekama sada pridružuju i one povezane s pandemijom koronavirusa:

- ...
- **nedostatak socijalne podrške** (Kupila sam već i trenirku, a muž mi je rekao da izgledam smiješno i da se pogledam u ogledalo pa sam odustala. Smiješna sam im... **Sada:** nemogućnost skupnog vježbanja u sklopu ambulantne rehabilitacije, gdje su pacijenti podrška jedni drugima, te imaju podršku medicinskog tima)
- **prethodni neuspjeh** (Krenula sam na vježbanje, ali sam odustala nakon nekoliko puta. Kupio sam sobni bicikl, i sada stoji i skuplja prašinu.)

ZDRAVSTVENA DOBROBIT TJELESNE AKTIVNOSTI

- manji rizik od nastupa kardiovaskularnih bolesti, nekih malignih bolesti, dijabetesa tipa 2...
- poboljšanje kondicije
- trošenje kalorija (mršavljenje)
- poboljšanje plućne funkcije i cirkulacije
- poboljšanje psihičkog statusa: samopouzdanje, smanjenje depresivnosti i tjeskobe, bolje suočavanje sa stresom, opće poboljšanje kvalitete života
- veća očekivana dužina života
- povećanje proizvodnje eritrocita
- poboljšanje statusa imunološkog sustava
- prevencija osteoporoze
- bolji san



ZAŠTO KARDIOLOŠKI BOLESNICI NISU TJELESNO AKTIVNI UNATOČ ZNANJU I PREPORUKAMA?

Općenito:

- preporuka liječnika neće nužno dovesti do promjene ponašanja
- ako nema smetnji manja je spremnost osobe na promjenu ponašanja
- pritisak na osobu dok ona sama još nije spremna za promjenu ponašanja neće dovesti do promjene
- nedostatak individualnog pristupa
- nedostatak timskog savjetovanja
- nedostatak vremena za temeljito savjetovanje (najmanje 2-3x >5 min.)
- nedostatno praćenje i provjera slijeđenja preporuka

DOBROBITI TJELESNE AKTIVNOSTI ZA KARDIOVASKULARNE BOLESNIKE

- smanjenje rizika za napredovanje i smrtnost od koronarne i drugih bolesti srca i krvnih žila
- manje tegoba
- bolje podnošenje napora
- bolja regulacija čimbenika rizika – arterijski tlak, masnoće, glukoza, tjelesna težina...
- bolja kvaliteta života

TJELESNA AKTIVNOST ZA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

u uvjetima pandemije koronavirusa i potresa

- Mnoge životne okolnosti ne možemo kontrolirati, ali možemo izabrati kako na njih reagirati – kako ćemo ih protumačiti i kako se ponašati
- U nepovoljnim životnim okolnostima, u kakvima sada svi živimo, dobro je zadržati pozitivne oblike razmišljanja i ponašanja. Možemo se pitati što sve imamo, na čemu smo zahvalni i što možemo učiniti za svoje zdravlje (umjesto žalovanja za onim što smo izgubili ili što privremeno ne možemo ili nemamo)
- Redovita tjelesna aktivnost je jedan od oblika pozitivnog zdravstvenog ponašanja, koji je dostupan svima, bez obzira na trenutne životne okolnosti. Vježbati se može na podu, krevetu ili stolcu. Hodati se može u stanu, kući, dvorištu ili šumi. Ne zaboravite držati preporučeni razmak



TJELESNA AKTIVNOST ZA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

u uvjetima pandemije koronavirusa i potresa

- S obzirom na okolnosti u kojima se sada nalazimo, svaki je bolesnik sam odgovoran za redovitu tjelesnu aktivnost
- Djelatnici Srčane Vam pomažu prikazanim vježbama i preporukama
- **Predlažemo svim bolesnicima koji imaju naviku redovite tjelesne aktivnosti:**
 - prilagodite aktivnost svojim prostornim mogućnostima i ograničenima, a sve u skladu s preporukama o zaštiti od koronavirusa. To znači da se nećete izlagati blizini drugih ljudi tijekom aktivnosti (osim ukućana)
 - ne izlažite se pretjeranom tjelesnom naporu

TJELESNA AKTIVNOST ZA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

u uvjetima pandemije koronavirusa

- Predlažemo svim bolesnicima koji nemaju naviku redovite tjelesne aktivnosti:
 - **postupno** uvodite tjelesnu aktivnost u svoju dnevnu rutinu (produžavajte vrijeme provedeno u aktivnosti tempom koji vama odgovara). Možete započeti samo jednom vježbom u prvom danu...
 - koristite pomagala za vježbanje koja su vam dostupna
 - odredite mjesto i vrijeme za vježbanje (ili hodanje, ako imate vrt ili prikladno mjesto za hodanje, gdje se nećete izlagati blizini drugih ljudi – osim ukućana)
 - ne izlažite se prekomjernom tjelesnom naporu



TJELESNA AKTIVNOST ZA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

u uvjetima pandemije koronavirusa

- **Predlažemo svima koji vježbaju, hodaju ili voze bicikl:**
 - vodite dnevnik tjelesne aktivnosti u kojemu će biti naznačen datum, vrijeme, vrsta i trajanje aktivnosti; dnevnik će poslužiti za praćenje aktivnosti, samokontrolu i uvid u napredak
 - pratite vrijednosti krvnog tlaka i frekvencije srca
 - ukoliko ste dijabetičar redovito pratite i vrijednosti glukoze u krvi
 - redovito uzimajte preporučenu terapiju
 - pripazite na dnevni unos kalorija

DNEVNIK TJELESNE AKTIVNOSTI

(cilj je najmanje 60 minuta dnevno)

| | UJUTRO | POPODNE | NAVEČER | UKUPNO |
|--------------------|--------|---------|---------|--------|
| PONEDJELJAK | | | | |
| UTORAK | | | | |
| SRIJEDA | | | | |
| ČETVRTAK | | | | |
| PETAK | | | | |
| SUBOTA | | | | |
| NEDJELJA | | | | |

Po čemu se program ambulantne kardiovaskularne rehabilitacije u Srčanoj razlikuje

- multidisciplinarni tim
- individualni pristup
- redovito savjetovanje
- kontrola zdravstvenih parametara
- kontrola učinka
- psihološka podrška



NA REHABILITACIJI

*Smrtnost se smanjuje
sprečavanjem
ponavljanja bolesti*

Kroz program rehabilitacije bolesnika vodi i pomaže mu multidisciplinarni tim.
Planiranje, praćenje i koordiniranje postupaka kardiovaskularne
rehabilitacije provodi kardiolog