



LOVE **YOUR** HEART

ADRIATIC **CARDIOVASCULAR**
DISEASES **PREVENTION NETWORK**

JADRANSKA **MREŽA PREVENCIJE**
KARDIOVASKULARNIH BOLESTI



www.loveyourheart.eu



HRVATSKA

Istarska županija
Opća bolnica Pula
Istarski domovi zdravlja

ZZJZ Istarske županije
ZZJZ Dubrovačko-neretvanske županije
ŠNZ Andrija Štampar
Zadarska županija



ITALIJA

Scuola centrale formazione
Casa di cura Madonna della salute
ULSS n.14 di Chioggia



ALBANIJA

ADRA Albania

RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KVB

PROJEKT *LOVE YOUR HEART*

Roberta Katačić, MD, MPH
Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb
Istarske županije

RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KV BOLESTI

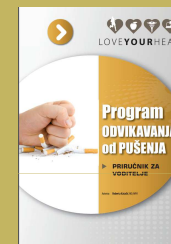
1. VOLI SVOJE SRCE
2. TJELOVJEŽBA
3. SAVJETOVANJE NUTRICIONISTA
4. SUOČAVANJE SA STRESOM
5. ZDRAVO MRŠAVLJENJE
6. ODVIKAVANJE OD PUŠENJA
7. KLUBOVI TERCIJARNE PREVENCIJE

8. UPIS KOD KARDIOLOGA



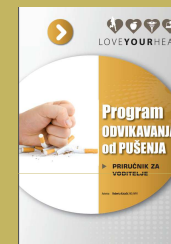
RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KV BOLESTI

1. VOLI SVOJE SRCE (4)
 2. TJELOVJEŽBA (2)
 3. SAVJETOVANJE NUTRICIONISTA (4)
 4. SUOČAVANJE SA STRESOM (1)
-
5. ZDRAVO MRŠAVLJENJE (16)
 6. ODVIKAVANJE OD PUŠENJA (3)
 7. KLUBOVI TERCIJARNE PREVENCIJE
 8. UPIS KOD KARDIOLOGA



RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KV BOLESTI

1. VOLI SVOJE SRCE ... Pula, Rovinj, Poreč, Umag, Pazin, Labin, Buzet
2. TJELOVJEŽBA ... Pula
3. SAVJETOVANJE NUTRICIONISTA ... Pula
4. SUOČAVANJE SA STRESOM ... Pula
5. ZDRAVO MRŠAVLJENJE ... Pula, Rovinj, Poreč, Pazin, Labin
6. ODVIKAVANJE OD PUŠENJA ... Pula
7. KLUBOVI TERCIJARNE PREVENCIJE ... Pula



RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KV BOLESTI

1. VOLI SVOJE SRCE

PON UTO SRI ČET - 12,00 h ili 17,00 h

2. TJELOVJEŽBA

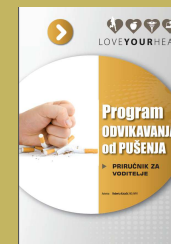
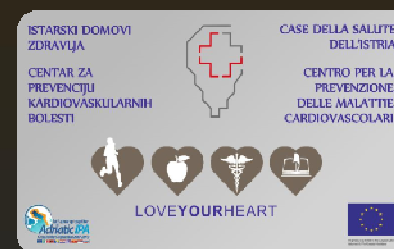
PON SRI PET - ujutro UTO ČET - popodne (okvirno)

3. SAVJETOVANJE NUTRICIONISTA

ČET - svaki drugi tjedan – ujutro/popodne

4. SUOČAVANJE SA STRESOM

PET - 13,00 – 15,00 h



RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KV BOLESTI

1. VOLI SVOJE SRCE PATRONAŽNE SESTRE

2. TJELOVJEŽBA Sanel Hrvatin, bacc. physioth.

3. SAVJETOVANJE NUTRICIONISTA Vedrana Fontana, mag.nutr.

4. SUOČAVANJE SA STRESOM

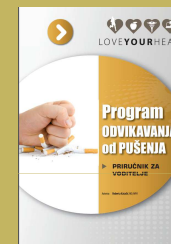
Helena Mitrović, Velimir Todorović, Ingrid Šuran, prof. psihologije

5. ZDRAVO MRŠAVLJENJE PATRONAŽNE SESTRE,
supervizija Vedrana Fontana, Sanel Hrvatin, psiholog

6. ODVIKAVANJE OD PUŠENJA TIM - dogovori u tijeku

7. KLUBOVI TERCIJARNE PREVENCIJE

Davorka Rakić, dipl.med.techn. Đej Vitasović bacc.med.techn.



VODITELJI TEČAJA ZDRAVOG MRŠAVLJENJA

PULA - Davorka Rakić, Marjeta Milani, Kristina Paola Bros

ROVINJ – Sandra Sandrić

POREČ – Danica Deković, Mirjana Laković, Jadranka Vekić

PAZIN - Marina Lovrinić, Rosanka Ujčić, Slavica Rigo, Eda Vale

LABIN - Branka Mrzlić, Danijela Golja

Supervizija: Vedrana Fontana, Sanel Hrvatinić, psiholog



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

Program edukacije rizičnih pacijenata o kardiovaskularnim rizičnim čimbenicima i povezanim životnim navikama te vođenja istih kroz promjene njihovih rizičnih navika.



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

Sedam susreta / predavanja

- 1) Kardiovaskularne bolesti
- 2) Kolesterol i prehrana
- 3) Hipertenzija, upotreba vode za piće
- 4) Značaj tjelovježbe
- 5) Pušenje i upotreba alkoholnih pića
- 6) Važnosti umjerenosti i odmora
- 7) Stres, utjecaj emocija i misli na tjelesno zdravlje



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

Kroz pismene testove

- a) test rizika za KVB
- b) test kvalitete prehrane
- c) test o stresu
- d) test o depresiji
- e) test o šećernoj bolesti

polaznici izračunavaju svoj rizik obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti, te sklonost stresu, šećernoj bolesti i depresiji, što ih dodatno potiče na promjene



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

Uz stručno vodstvo i grupnu podršku polaznici se odlučuju za **promjenu** jedne negativne navike u svom **zdravstvenom ponašanju**.

Radom na sebi, najlakšim i znanstveno potvrđenim koracima praktično uče važnost vođenja samo-analize i dnevnika promjene, postavljanje ciljeva, sustav podrške i nagrađivanja i slično.



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

Polaznici dobivaju **radni priručnik** u kojem imaju sažetke svih predavanja, testove i upute za praktični dio rada te 23 letaka.



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

Materijale po kojima patronažne sestre vode program, kao i radne priručnike za polaznike možete vidjeti u pdf obliku na **web stranici Zdrava Istra – Istria sana**

>>> LOVE YOUR HEART

>>> Materijali za profesionalce



TEČAJ VOLI SVOJE SRCE

PULA – Ivanka R. Marinić, Slavica Steblaj, Tonka M. Tomašev,
Tea Cinkopan, Dunja Račić, Tanja Mihelič, Gordana P.
Peruško, Mirsada Milotić, Suzana Forlani, Smilja Kaluđerović

ROVINJ – Sandra Sandrić, Kristina Vidan

POREČ – Paula Janko, Ivanka Jotanović

PAZIN - Marina Lovrinić, Rosanka Ujčić, Slavica Rigo, Eda Vale

LABIN - Boris Prajz, Jasmina Kljajić

UMAG – Zvezdana Turčić, Petar Kureljak

BUZET – Lorena Jakac, Neda Zupan



Supervizija: Roberta Katačić

KARDIOLOŠKA AMBULANTA LOVE YOUR HEART - OB Pula



e – naručivanje !

Luiza Kadum, ms

376-134

LYH ambulanta

ČET
PET
SUB

CENTAR ZA PREVENCIJU KV BOLESTI / IDZ



Sanel Hrvatin
381 212





LOVE **YOUR** HEART

ADRIATIC **CARDIOVASCULAR**
DISEASES **PREVENTION NETWORK**

JADRANSKA **MREŽA PREVENCIJE**
KARDIOVASKULARNIH BOLESTI



www.loveyourheart.eu



HRVATSKA

Istarska županija
Opća bolnica Pula
Istarski domovi zdravlja

ZZJZ Istarske županije
ZZJZ Dubrovačko-neretvanske županije
ŠNZ Andrija Štampar
Zadarska županija



ITALIJA

Scuola centrale formazione
Casa di cura Madonna della salute
ULSS n.14 di Chioggia



ALBANIJA

ADRA Albania

RADIONICE U CENTRU ZA PREVENCIJU KVB

PROJEKT *LOVE YOUR HEART*

Roberta Katačić, MD, MPH
Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb
Istarske županije