



ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE KAO SEKUNDARNA PREVENCIJA

Inge Heim, Dubravka Kruhek Leontić
Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih
bolesti i rehabilitaciju, Zagreb



“ŽIVITE RAZUMNO!

OD TISUĆU UMRLIH SAMO
JEDNA OSOBA UMRE
PRIRODNOM SMRĆU, A SVI
OSTALI UMRU ZBOG
NERAZUMNOG NAČINA
ŽIVOTA.”

MAIMONIDES 1135-1204.

ZDRAVSTVENO

OBRAZOVANJE *neizostavni je dio:*

- **PROMOCIJE ZDRAVLJA** (opća populacija s ciljem poboljšanja i kontrole zdravlja)
- **PRIMARNE PREVENCIJE** (sprečavamo bolest u osoba koje još nemaju razvijenu bolest, ali imaju rizične čimbenike)
- **SEKUNDARNE PREVENCIJE** (sprečavanje smrti ili ponovnog infarkta/inzulta u osoba koje već imaju razvijenu bolesti)

SEKUNDARNA PREVENCIJA

VAŽNO JE POSTIĆI SURADNJU S
PACIJENTOM (DOBAR COMPLIANCE).

PARTNERSTVO IZMEĐU PACIJENTA I
LIJEČNIKA

SVATKO JE ODGOVORAN ZA SVOJE
ZDRAVLJE.





ŠTO ŽELIMO POSTIĆI SEKUNDARNOM PREVENCIJOM KVB?

- BOLJE PREŽIVLJAVANJE
- POBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVOTA
- SMANJENJE UČESTALOSTI
REINFARKTA ILI PONOVRNOG
INZULTA
- SMANJENJE POTREBE ZA INVAZIVNIM
LIJEČENJEM (PCI I OPERATIVNI
ZAHVAT)



KAKO ĆEMO TO POSTIĆI?

- MODIFIKACIJOM RIZIČNIH
ČIMBENIKA
- TERAPIJSKOM ZAŠTITOM
(MEDIKAMENTOZNA I/ILI
INVAZIVNA)

Zdravstveno obrazovanje u oba slučaja ima važnu ulogu.

MODIFIKACIJA RIZIČNIH ČIMBENIKA

PUŠENJE

- individualno i skupno savjetovanje
- tiskani materijali
- djelovanjem na užu i širu zajednicu
- I SVOJIM PRIMJEROM

MODIFIKACIJA RIZIČNIH ČIMBENIKA

TJELESNA (NE)AKTIVNOST

- svakodnevno hodanje
- vožnja biciklom
- vježbanje i sl.

U TRAJANJU OD 30 min

To pridonosi održavanju normalne tjelesne težine, normalnih vrijednosti krvnoga tlaka, šećera i masnoća u krvi, boljeg psihičkog stanja itd.

MODIFIKACIJA RIZIČNIH ČIMBENIKA

PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA I PRETILOST

Cilj:

- ITM : 18,5 do 25 kg/m²

- OPSEG STRUKA:

žene ≤ 88 cm odn. 80 cm

muškarci ≤ 102 cm odnosno 94 cm

Promijeniti način prehrane, smanjiti energetske unos, biti tjelesno aktivan!

MODIFIKACIJA RIZIČNIH ČIMBENIKA

POVIŠENI KRVNI TLAK

Cilj:

- < 140 / 90 mm Hg
- < 130 / 80 mm Hg za dijabetičare i kronične bubrežne bolesnike

Paziti na tjelesnu težinu, biti tjelesno aktivan, paziti na prehranu, redovito uzimati preporučene lijekove!

MODIFIKACIJA RIZIČNIH ČIMBENIKA

DIJABETES

Cilj:

-HbA1c \leq 6,1 %

Paziti na prehranu, tjelesnu težinu, krvni tlak i masnoću u krvi. Biti tjelesno aktivan, izbjegavati pušenje te po potrebi uzimati lijekove.

SURADNJA S OBITELJSKIM LIJEČNIKOM I ENDOKRINOLOGOM!

MODIFIKACIJA RIZIČNIH ČIMBENIKA

POVIŠENE MASNOĆE U KRVI

Cilj:

- UKUPNI KOLESTEROL: < 4,5 mmol/L
- LDL kolesterol: < 2,5 mmol/L
- TRIGLICERIDI: < 1,7 mmol/L

Dati upute o pravilnoj prehranu, svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti, kontroli tjelesne težine te po potrebi uzimanju lijekova.

TERAPIJSKA ZAŠTITA

CILJ:

POSTIĆI DA PACIJENT REDOVITO UZIMA LIJEKOVE

VAŽNO!

DOBAR COMPLIANCE

TERAPIJSKA ZAŠTITA

PACIJENTU TREBA OBJASNITI:

- zašto treba uzimati određene lijekove
- kako ih treba uzimati
- opasnosti koje proizlaze ako ih ne uzima.

NAKON TOGA:

- redovite konzultacije: pojedinačne, skupna savjetovanja
- provjeravanje drži li se pacijent uputa.

TERAPIJSKA ZAŠTITA

UPUTE U KUTIJI LIJEKA KOJE SE ODNOSE NA NUSPOJAVE ČESTO ZBUNE I PREPLAŠE PACIJENTE PA IZOSTAVE LIJEK KOJI IM JE ČESTO NAJPOTREBNIJI.

- NISMO POSTIGLI UČINAK KOJI SMO ŽELJELI.
- MNOGO LIJEKOVA OSTANE NEISKORIŠTENO.

ZAKLJUČAK

- ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE IMA NEZAMJENJIVU ULOGU U SEKUNDARNOJ PREVENCIJI KVB.
- ODGOVORNE INSTITUCIJE BI TO TREBALE PREPOZNATI I VREDNOVATI.