

# TJELESNA AKTIVNOST U SVRHU PREVENCIJE BOLESTI SAVREMENOG ČOVJEKA

U SVRHU  
SAVREMENOG

1. Sačić-Halać Mirsada,
2. Mulaosmanović Zineta

# UVOD

- Prevencija hrončnih nezaraznih bolesti je imperativ savremenog društva i medicine.
- Tjelesna aktivnost zauzima centralno mjesto
- Pozitivni benefit na zdravlje pojedinca.

# UVOD

- Poznato je da je neophodno dozirati tjelesnu aktivnost u cilju prevencije konkretnih bolesti kao što su hipertenzija, šećerna bolest, metabolički sindrom, depresija, ali i mnoge druge bolesti.

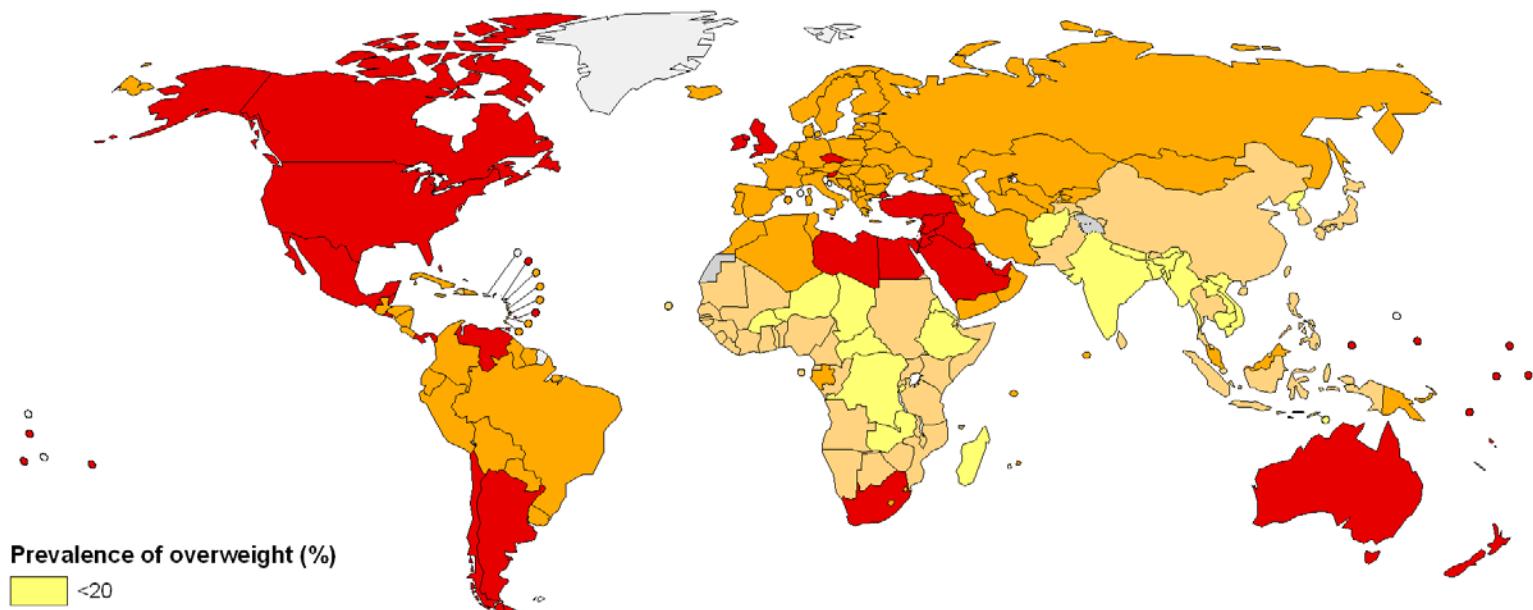
# UVOD

- Hipokrat je rekao : "Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ako se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi i stare sporo, ali ako nisu u upotrebi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare."
- Već je stoljećima poznato da je fizička aktivnost jedan od najvažnijih koraka u poboljšanju zdravlja.

# UVOD

- Veliki broj ljudi je zbog širenja sedanternog načina života i nedovoljno slobodnog vremena tjelesno neaktivna
- Uloga medicinske sestre/tehničara u kućnim uslovima je prvi korak promocije fizičke aktivnosti

## Prevalence of overweight\*, ages 20+, age standardized Both sexes, 2008



### Prevalence of overweight (%)

<20

20–39.9

40–59.9

≥60

Data not available

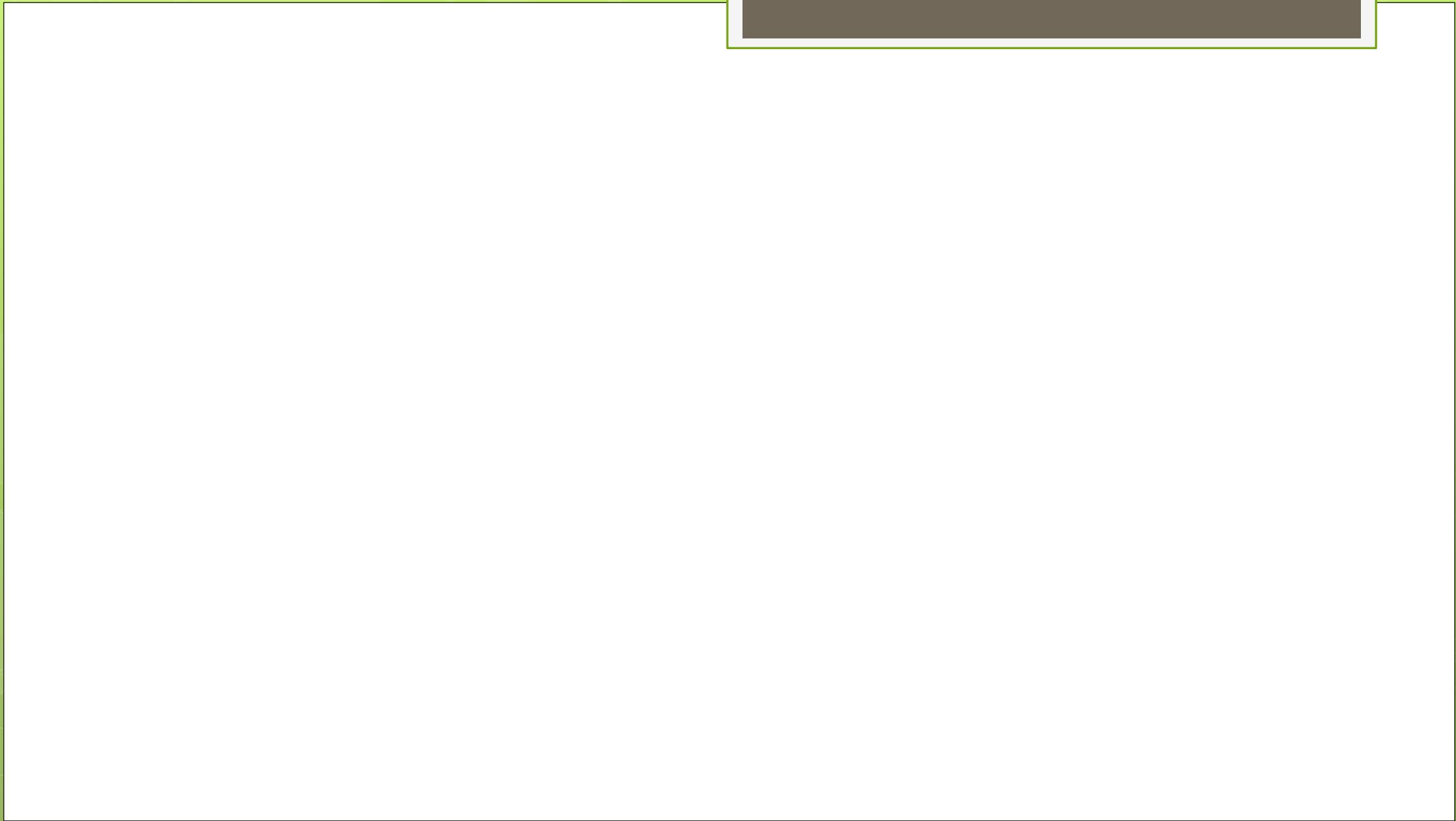
Not applicable

\* BMI  $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$

The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization  
Map Production: Public Health Information and Geographic Information Systems (GIS)  
World Health Organization

 World Health Organization  
© WHO 2011. All rights reserved.



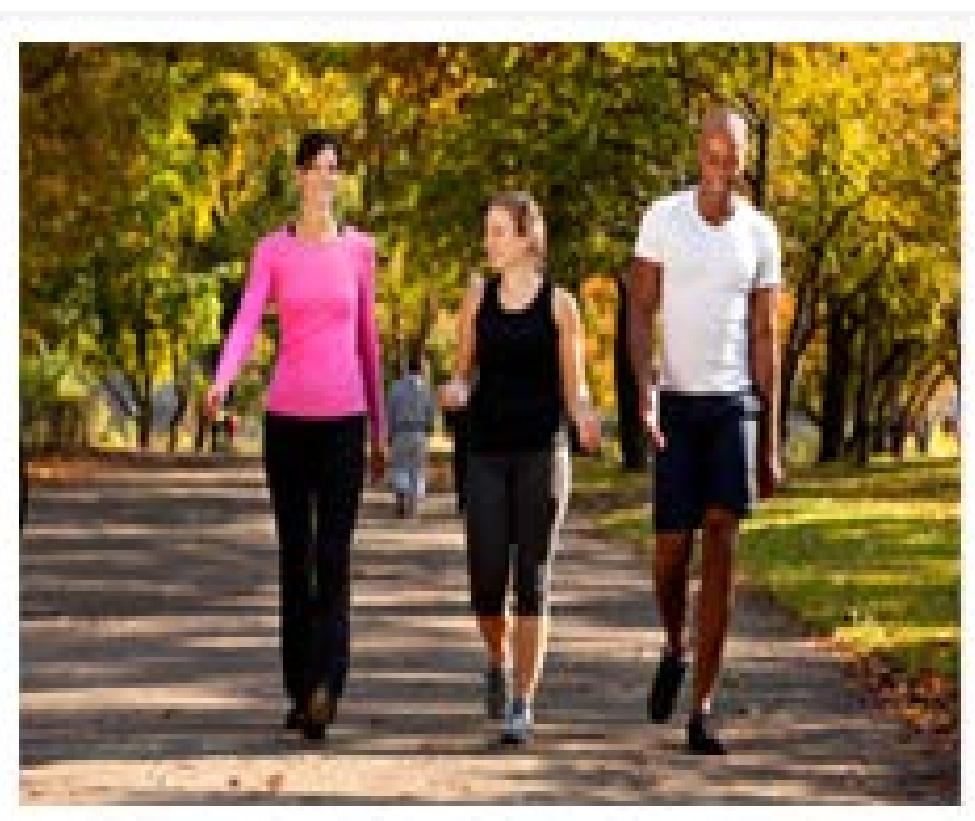
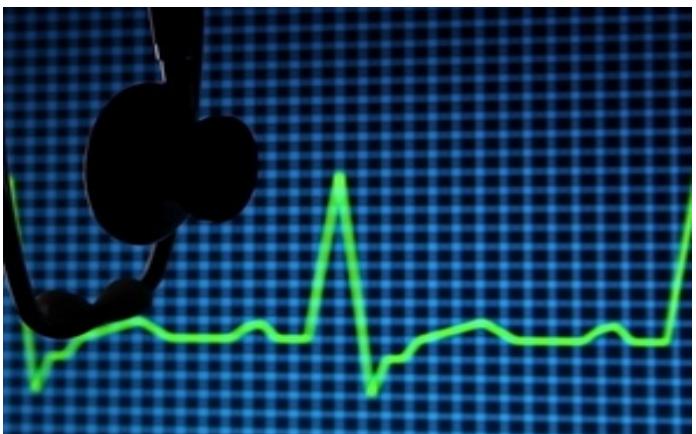
# Promjenjivi faktori KV rizika

- ❖ pušenje (2 puta više rizika),
  - ❖ alkohol,
  - ❖ nepokretnost
  - ❖ stres,
  - ❖ dijabetes,
  - ❖ visoki arterijalni tlak,
  - ❖ kolesterol.
- Aterosklerotske plakove moždanih žila ima 70% pušača, a oko 23% ima promjene na karotidama. Rizik ateroskleroze je razmjeran broju popušenih cigareta na dan, a nakon prestanka pušenja znatno se smanjuje tijekom 1-2 godine.



# Nepromjenjivi faktori rizika

- DOB
- SPOL
- NASLJEĐE



# UVOD

- Sa pozicije savremenog sedanternog čovjeka (*homo sedens*), kojeg obilježava hipokinezija, preobilna ishrana i stres, tjelesna aktivnost nameće se kao realna potreba u održanju života.

# UVOD

- Modernizacija, nove tehnologije i urbanizacija donijele su i nove rizike savremenom čovjeku, a to je "sedanterni način života" ili nedovoljno fizičke aktivnosti i povećanje gojaznosti
- Globalno posmatrano gojaznost je u svijetu zastupljena kod 10-60% odraslog stanovništva
- U razvijenim zemljama Evrope oko 25% odraslog stanovništva je gojazno.

# UVOD

- Istraživanja pokazuju da je gojaznost i predgojaznost kod adolescenata uzrasta 12-17 godina utrostručena u poslednjih 25 godina
- Gojazno je i sve više djece – oko 10% uzrasta 7-11 godina.
- Uvidom u redovne sistematske preglede osnovnih i srednjih škola evidentan porast gojazne djece

# ZAKLJUČAK

- Brojna istraživanja su pokazala pozitivne efekte redovnih fizičkih aktivnosti na zdravlje: prevencija oboljenja srca, šećerne bolesti, kolorektalnog karcinoma (rak debelog crijeva), depresije i gojaznosti.

# ZAKLJUČAK

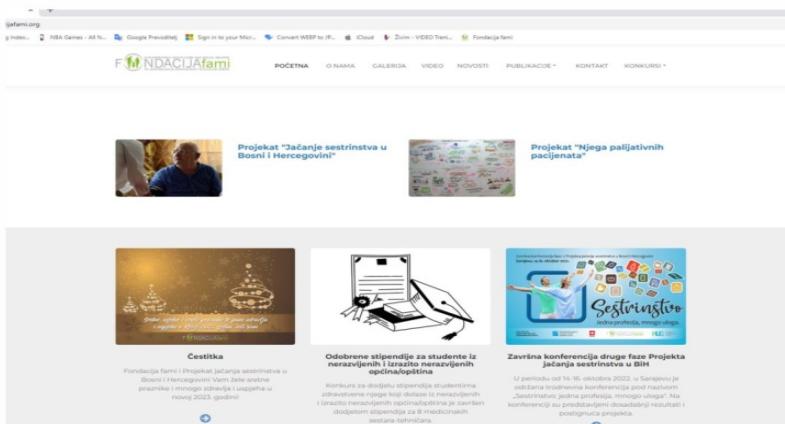
- Tiso je još u XVII vijeku rekao: "Vježbanje može da zamjeni ili pomogne dejstvo mnogih lijekova, ali ni jedan lijek ne može da zamjeni dejstvo kretanja."
- Medicinska sestra-tehničar u svom profesionalnom radu treba da bude svjesna svoje uloge u ovom segmentu prevencije-promocije zdravlja osobito u kućnim uvjetima (porodica)

Učešće na konferenciji je dijelom podržao Projekat jačanja sestrinstva u Bosni i Hercegovini sredstvima Vlade Švicarske.

Više o projektu možete saznati na:



[www.fondacijafami.org](http://www.fondacijafami.org)

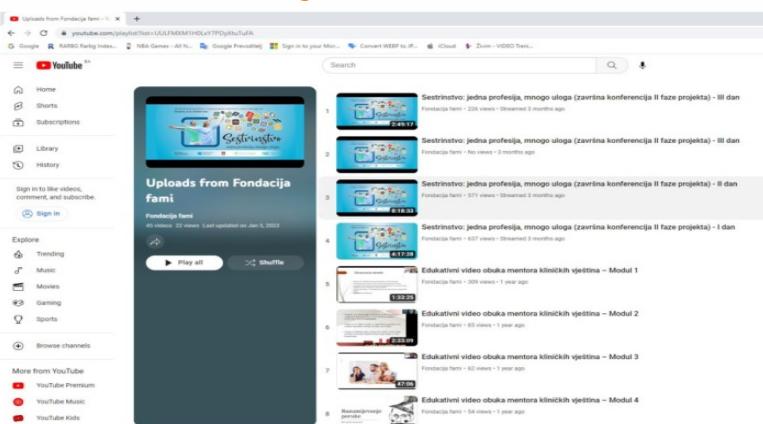


Projekat "Jačanje sestrinstva u Bosni i Hercegovini"  
 Projekat "Njega palijativnih pacijenata"

Cestika  
 Odobrenje za studente iz nerazvijenih općina/opština  
 Završna konferencija drugog faza Projekta Jačanje sestrinstva u BiH



[www.youtube.com/playlist?list=UULFMXM1H0LxY7PDyXtuTuFA](http://www.youtube.com/playlist?list=UULFMXM1H0LxY7PDyXtuTuFA)



Uploads from Fondacija fami

1. Gestrinstvo: jedna profesija, mnogo uloga (završna konferencija II faze projekta) - III dan Fondacija fami - 226 views · Streamed 3 months ago

2. Gestrinstvo: jedna profesija, mnogo uloga (završna konferencija II faze projekta) - III dan Fondacija fami - No views · 3 months ago

3. Gestrinstvo: jedna profesija, mnogo uloga (završna konferencija II faze projekta) - I dan Fondacija fami - 571 views · Streamed 3 months ago

4. Gestrinstvo: jedna profesija, mnogo uloga (završna konferencija II faze projekta) - I dan Fondacija fami - 437 views · Streamed 3 months ago

5. Edukativni video obuka mentora kliničkih vještina – Modul 1 Fondacija fami - 309 views · 1 year ago

6. Edukativni video obuka mentora kliničkih vještina – Modul 2 Fondacija fami - 205 views · 1 year ago

7. Edukativni video obuka mentora kliničkih vještina – Modul 3 Fondacija fami - 62 views · 1 year ago

8. Edukativni video obuka mentora kliničkih vještina – Modul 4 Fondacija fami - 54 views · 1 year ago



[facebook.com/FondacijafamiBiH](http://facebook.com/FondacijafamiBiH)



Fondacija fami  
 1.7K likes · 1.7K followers

Intro  
 FONDACIJA FAMI je registrirana 2007. kada je preuzeuta puna odgovornost za implementaciju FaMi projekta

Page · Non-Governmental Organization (NGO)

Vidavarskički 78, Čaršilj, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina

Fondacija fami · November 24, 2022 · Dom zdravlja Grčićeva je u fazi testiranja zasebne patronatne službe. Koristi se izrađena patronatna dokumentacija, donirana oprema i znanje stekeno kroz dodatnu edukaciju, kako bi se usapravile usluge zdravstvenog rješenja u zajednici, posebno za socijalno izključene grupe stanovništva. #edukacija #sestrinstvo #medicinskestrate #patronatza #švicarskaudah #famibesada#famiceleb#famihug

HVALA NA PAŽNJI