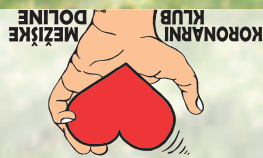


Poskrbimo za naše zlato srce



Občina Ravne na Koroškem



▲ Športni zavod Ravne

▲ ZZV Ravne

▲ ZD Ravne

Program prireditev OB TEDNU SRCA

PONEDELJEK, 23. 5. 2011

▶ ob 17. uri v parku

- ♥ župan odpre Teden srca, sledi prikaz masaže srca in uporabe AED, dihalne vaje, ogrevanje, nato ŽIVAHNA ALI NORDIJSKA hoja

TOREK, 24. 5. 2011

▶ ob 11. uri v Kulturnem centru Ravne

- ♥ predavanje ANDREJE COKAN VUJKOVAC dr. med. spec. o varovanju srca in zdravja ter masaža srca in AED - za srednješolce

▶ ob 17. uri v Kulturnem centru Ravne

- ♥ predavanje ANDREJE COKAN VUJKOVAC dr.med.spec. o SRCU IN OŽILJU, nato prikaz masaže srca in uporabe AED

SREDA, 25. 5. 2011

▶ od 18. do 21. ure:

- ♥ brezplačno rekreativno plavanje v pokritem bazenu

▶ ob 17. uri izpred Gasilskega doma v Kotljah

- ♥ v organizaciji KS. Kotlje - ŽIVAHNA HOJA v okolico

ČETRTEK, 26. 5. 2011

▶ ob 11. uri v parku

- ♥ za predšolske in osnovnošolske otroke - NAJMLAJŠI ZA ZDRAVJE z igro, glasbo in plesom

▶ ob 17. uri v parku

- ♥ za občane, rekreativce in športnike prikaz MASAŽE SRCA in uporabe AED, ogrevanje s TELESNO VADBO za srčne bolnike, nato 30 minut ŽIVAHNE ali nordijske hoje

PETEK, 27. 5. 2011

▶ od 9. do 13. ure na ploščadi pred Tušem

- ♥ SEJEM ZDRAVE DOMAČE HRANE

▶ med 10. in 11. uro

- ♥ nastop HARMONIKARJEV Srednje šole Ravne

SOBOTA, 28. 5. 2011

▶ od 9. do 12. ure:

- ♥ v MERCATOR CENTER Ravne na Koroškem - NA MERITVE krvnega sladkorja in tlaka.

▶ od 14. do 17. ure:

- ♥ TEST HOJE v parku, v organizaciji tima za promocijo zdravja ZD Ravne

▶ od 17. ure naprej v tenis parku

- ♥ ZAKLJUČEK IN ZDRAVA MALICA ter zabava z glasbo

NEDELJA, 29. 5. 2011

- ♥ POHOD NA URŠLJO GORO v organizaciji ZZV Ravne, društev in partnerjev

- ♥ pester program z aktivnostmi za krepitev zdravega življenjskega sloga

- ♥ POHOD na ŠTEHARSKI VRH v organizaciji Športnega društva Strojnska Reka

AED

♥ Vse lokacije AED na Koroškem: www.srce-si.si

♥ Vse lokacije AED v Sloveniji: www.aed-baza.si

Ravne na Koroškem:

1. vhod v TUŠ supermarket Ravne, Prežihova 5, 2390 Ravne
2. vhod v INTERDISKONT, Partizanska 15, 2390 Ravne
3. ob vhodu v skladišče RK, stavba upravne enote, Čečovje 12/a, 2390 Ravne

4. Športni zavod (bazen), Na gradu 6, 2390 Ravne*

5. Poklicna gasilska enota, Koroška cesta 13, 2390 Ravne

6. "Pri Brigiti", Tolsti vrh 103, 2390 Ravne

7. Mercator, Dobja vas 126, 2390 Ravne*

Kotlje:

8. vhod v pošto Kotlje, Kotlje 3/d, 2394 Kotlje

* v času obratovanja



SPOZNAJMO SRČNE BOLEZNI IN PRAVILNO UKREPAJMO

Skoraj 40 % ljudi umre zaradi srčno žilnih bolezni.

Najbolj pogosta obolenja:

Nenadna močna bolečina v prsnem košu, ki se širi v vrat, lahko tudi v levo roko in ne poneha.

Možen SRČNI INFARKT.
Takoj poklicati 112,
nato mirovati do prihoda reševalcev

Izguba zavesti, ko se zgrudimo po tleh, z obrazom na mizo ali volan itd.

Možen SRČNI ZASTOJ. Takoj poklicati 112, nekoga poslati po AED in masirati srčno mišico do prihoda reševalcev ali AED.

Nenadna bolečina v prsnem košu, ki nastane ob povečanem fizičnem naporu in poneha, ko se umirimo.

Možne močno zamašene krvne žile na srcu oziroma ANGINA PECTORIS.
Čim prej obiskati svojega zdravnika.

Nenadna močna bolečina v glavi, nenadna slabost ali izguba ravnotežja.

Možna MOŽGANSKA KAP.
Takoj poklicati 112.

Nenadna opešanos, zadihanost, znojenje, slabo počutje ob običajno povečanem fizičnem naporu.

Možen preživel INFARKT, POŠKODBE ZAKLOPK, VNETHJA SRČNE MIŠICE, POPUŠČANJE SRCA, bolezni PLJUČ itd. Čim prej obiskati svojega zdravnika.

Bolečina v stegenski mišici ob vsakokratnem začetku in med hojo.

Možna ZAMAŠITEV KRVNE ŽILE na nogi, čim prej obiskati svojega zdravnika.

Kaj nas najbolj ogroža?

- ♥ nepoznavanje in zanemarjanje lastnega zdravstvenega stanja,
- ♥ povišan holesterol nad 5 mmol,
- ♥ povišan krvni sladkor nad 6 mmol,
- ♥ povišan srčni utrip nad 70 udarcev na minuto v mirovanju,
- ♥ neaktiven, pretežno sedeči slog,
- ♥ premalo sadja, zelenjave, vode, polnozrnatih hrane.
- ♥ povišan krvni tlak nad 140/90,
- ♥ obolenja ledvic,
- ♥ povišana telesna teža, ITM nad 25, ITM=telesna teža v kg: (tel. višina x tel. višina v metrih) ali več kot telesna višina minus 100 ali obseg pasu nad 88 cm za ženske in nad 102 cm za moške.
- ♥ tobak, alkohol, droge, preobremenitve,
- ♥ slaba imunska odpornost telesa, pogosti prehladi, vnetja, angine, herpesi.

Kaj lahko storimo sami?

- ♥ izobražujemo in sprostimo se,
- ♥ nadzorujemo svoje zdravje,
- ♥ začnimo z dnevno vsaj polurno živahno hojo za krepitev srca in mišic,
- ♥ bodimo prijazni, pomagajmo si.
- ♥ ne zapustimo ali polenimo se,
- ♥ prekinimo z nezdravo hrano,
- ♥ približajmo se zdravi telesni teži,
- ♥ spoštujemo navodila zdravnikov,
- ♥ družimo se, zapojmo si,
- ♥ cepimo se proti gripi in pljučnici.

NEKAJ OBVESTIL:

041 624 164 – med 14. in 20 uro - zastopnik pacientovih pravic
112 – številka, ki rešuje življenje: ob zastoju srca, infarktu, kapi, nesreči,...
info@srce-si.si, www.srce-si.si – Koronarni klub Mežiške doline.