

ZDRAVIE: Tohtoročný Svetový deň srdca upriamuje svoju pozornosť na pracoviská

Bratislava 22. septembra (TASR) – Každý pracujúci človek strávi približne tretinu dňa v zamestnaní. Práve pracovisko je podľa odborníkov ideálnym miestom na propagáciu zdravého životného štýlu a zlepšovanie povedomia o rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení. Aj Svetový deň srdca, ktorý pripadá na 26. septembra a tento rok oslavuje svoje desiate výročie, upriamuje svoju tohtoročnú pozornosť na pracovné prostredie a pracoviská. "Väčšinou zamestnávateľia v západných krajinách Európy, ale už aj u nás na Slovensku začínajú vychádzať v ústrety svojim zamestnancom, pretože vedia, že ak im poskytnú určité výhody alebo ich vedú k zdravému životnému štýlu, tak to dostanú naspäť vo forme lepšej pracovnej disciplíny, menej vynechaných dní a podobne," uviedol pre TASR Ján Slezák, predseda Slovenskej ligy za prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení – Srdce srdcu. Nielen zamestnávateľia však musia byť motivovaní ku zmene správania, ale každý zamestnanec môže mať významnú úlohu v zlepšovaní zdravia na svojom pracovisku. Okrem zdravého stravovania môže každý podľa možností napríklad dochádzať do práce pešo alebo na bicykli, namiesto výťahov používať schody či upozorniť svoje okolie na dôležitosť a význam preventívnych lekárskech prehliadok. Zdravá pracovná sila môže prispieť k celkovému zdraviu spoločnosti v oblastiach, ako je zvýšená produktivita, redukcia absencií či nižšie zdravotné náklady. Navyše výskum ukázal, že zamestnanecké programy na podporu zdravého životného štýlu boli užitočné tak pre zamestnancov, ako aj pre zamestnávateľov, keďže zlepšovali zdravie, produktivitu a redukovali riziko ochorenia srdca a cievnej mozgovej príhody. Svetový deň srdca je venovaný prevencii, diagnostike a zvládaniu srdcových chorôb a cievnej mozgovej príhody. "Dúfame, že tento deň motivuje ľudí k tomu, aby podnikli preventívne kroky na zníženie svojho rizika kardiovaskulárnych ochorení," uviedol Slezák. Aktivity pri príležitosti tohto dňa už tradične na Slovensku organizuje Slovenská nadácia srdca a Slovenská kardiologická spoločnosť. Inak tomu nebude ani tento rok. V piatok (24.9.) ožije Slovensko oficiálnym Dňom srdca. V tento deň budú mať občania možnosť nechať si bezplatne odmerať hodnoty zdravého srdca - krvný tlak a cholesterol, prípadne iné parametre, ako je BMI, index tuku či obvod pásu. Pripravené sú aj odborné konzultácie vo všetkých väčších mestách Slovenska na meracích miestach a vo vybraných vlakoch zdravia. Pomocnú ruku pri vytváraní preventívno-vzdelávacieho projektu zdravého životného štýlu najmladšej generácie podáva aj prvá dáma SR Silvia Gašparovičová. Prostredníctvom Slovenskej nadácie Silvie Gašparovičovej – Vzdelanie a zdravie pre všetkých sa vo vybraných základných školách realizuje v tomto školskom roku pilotný vzdelávací projekt Go Fit. "Projekt je nasmerovaný na prevenciu civilizačných ochorení na školách a jeho cieľom je zvýšiť povedomie o zdravom životnom štýle u detí v štyroch vybraných základných školách. Projekt sa už začal za odbornej garancie ministerstva školstva a s odbornými partnermi z oblasti zdravotníctva," uviedla Gašparovičová s tým, že v krátkom čase ho predstavia ďalším školám a verejnosti.