

On-Call

Zdravstvena pismenost

Promocija prevencije zdravlja

4 glavne nezarazne bolesi i 4 glavna čimbenika rizika

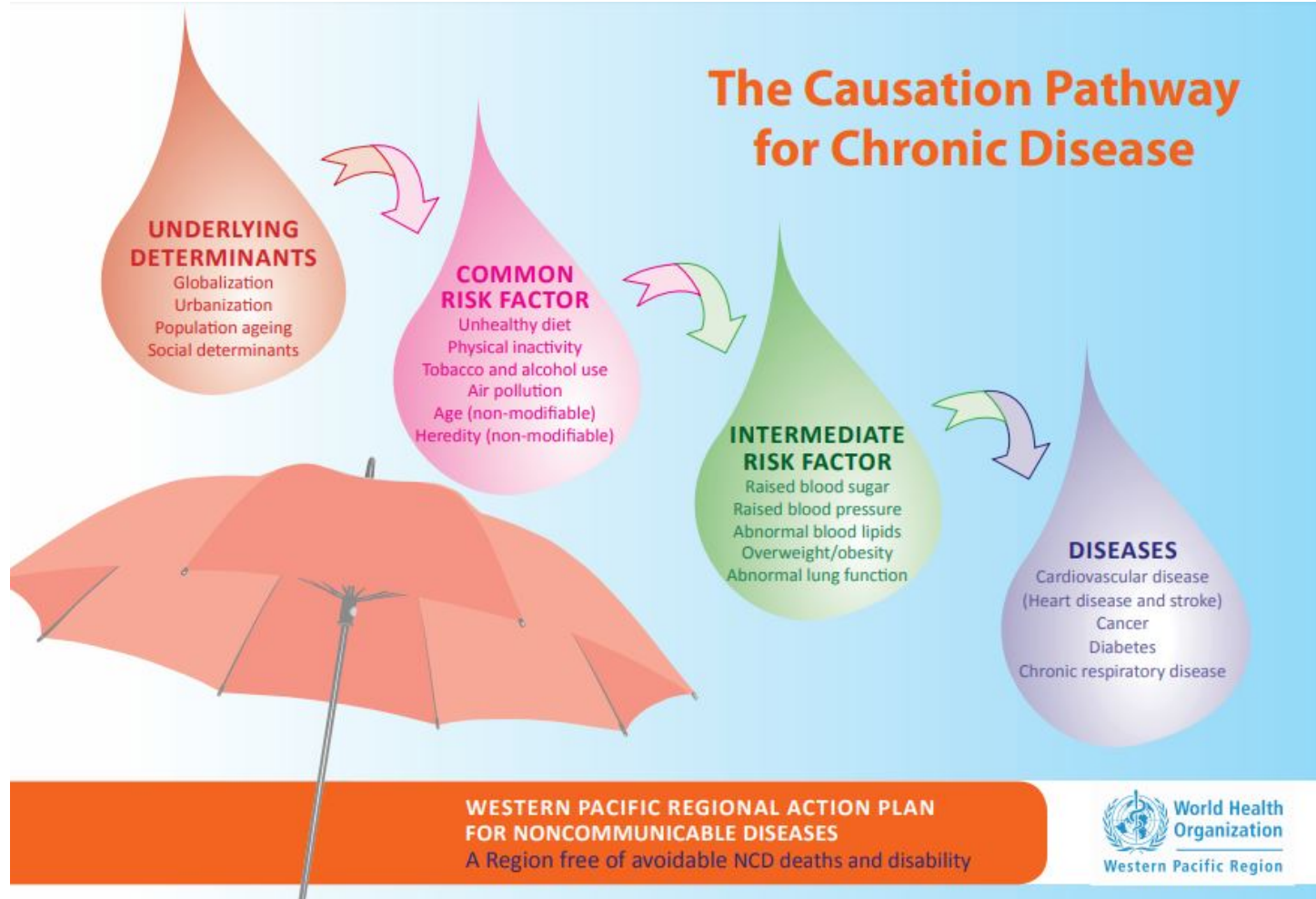
4 glavne nezarazne bolesi:

- ▶ Kardiovaskularne bolesi
- ▶ Rak
- ▶ Kronične opstruktivne plućne bolesi
- ▶ Dijabetes

Te su bolesi povezane s 4 najčešća čimbenika rizika koji se mogu povezati s načinom života:

- ▶ Konzumiranje duhana
- ▶ Štetna upotreba alkohola
- ▶ Nezdrave dijete
- ▶ Fizička neaktivnost

The Causation Pathway for Chronic Disease



Faktori rizika i procjena faktora rizika



Zajednički faktor rizika za glavne nezarazne bolesti:	Procjena faktora rizika:
Nepromjenjivo •Godine starosti •Nasljedstvo Promjenjivo •Konzumacija duhana •Konzumacija alkohola •Nezdrava prehrana •Fizička neaktivnost •Stres	Vrednovanje faktora rizika: Uključuje uzimanje povijesti i poduzimanje jednostavnih mjerenja koja postaju osnova klasifikacije je li netko u opasnosti ili ne. Zahtijeva temeljitost, potpunost i točnost u dobivanju informacija i mjerenja, kao i promatranje etičkog razmatranja i kulturne osjetljivosti Važno je za ranu dijagnozu i kontrolu nezaraznih bolesti.

Pušenje	Alkohol	Fizička neaktivnost/sjedilački način života
Status pušača treba bilježiti i ažurirati u redovitim vremenskim razmacima Zdravstveni radnici trebali bi zabilježiti sljedeće informacije: • Dob u kojoj je osoba počela pušiti • Prosječan br. cigareta dnevno • Status prestanka pušenja • Koliko dugo su slobodni od cigareta • Razlozi za pušenje	Procjena uobičajenog unosa alkohola i rizičnog ponašanja: • Kvantificirati količinu pijenja • Odrediti vrstu napitka za procjenu sadržaja etanola i progutanog volumena • Utvrditi situacije u kojima osoba ima tendenciju da pije pretjerano	Procjena tjelesne aktivnosti osobe uključuje informacije o: • vrsti posla koji obavlja bez obzira na to je li sjedeći ili ne • prijevoznom sredstvu • slobodnom vremenu i aktivnostima kao što je sport i vježbe • minimalna količina fizičke aktivnosti koja je potrebna za ostvarivanje zdravstvene koristi Redovita tjelesna aktivnost sastoji se od od: • Najmanje 30 minuta dnevno, po mogućnosti dnevno • Umjereni intenzitet: 5 ili više dana u tjednu • Snažan intenzitet: 3 ili više dana u tjednu

Područja za procjenu faktora rizika

Prehrana/ Dijeta	Prekomjerna tjelesna težina/pretilost
Prehrana/dijeta trebala bi biti usmjerena na sljedeće: Utvrditi količinu i učestalost jedenja određene hrane koja doprinosi razvoju nezaraznih bolesti Pitajte o količini i učestalosti određene hrane: Povrće – koje vrste Mast - tip, koliko često jedu prženu hranu, koliko često idu u fast food restorane Natrij/sol – koliko se često konzumira konzervirana hrana i instant hrana tjedno, koliko soli se koristi u kuhanju Šećeri/jednostavni – koliko se često koristi šećer, učestalost ugljikohidrata iz bezalkoholnih pića, kolača, čokolade i druge zaslađene hrane Usporedite njihov stvarni unos gore navedenog s preporučenim unosom	Pokazatelji prekomjerne tjelesne težine ili pretilo • Tjelesna mast najbolje se procjenjuje opsegom struka, indeksom tjelesne mase (BMI) i omjerom struka i kuka • Opseg struka je točna mjera količinu visceralne masti, osjetljiv pokazatelj debljine • BMI usko korelira s ukupnom tjelesnom masti u odnosu na visinu i težinu Omjer struka i kukova još je jedno korisno mjerenje centralne pretilosti

Cilj: Primarni cilj trijaže je otkrivanje bolesti u ranim fazama

- ▶ Trijaža je specifična za bolest. To je pretpostavka identifikacije nepriznatih bolesti ili oštećenja primjenom testova ili drugih postupaka koji se mogu brzo primijeniti.
- ▶ To nije dijagnostička mjera, već preliminarni korak u dijagnosticiranju
- ▶ Ostali dijagnostički testovi i liječnička procjena još uvijek su potrebni za određenu dijagnozu
- ▶ Probir se može obaviti na pojedinačnoj razini ili u skupinama.

Trijaža je dostupna za sljedeće nezarazne bolesti i uključuje:

Hipertenzije

Kolesterol

Dijabetes

COPD/Astma

Tumori:

- ▶ Dojke
- ▶ Vrata maternice
- ▶ Prostate
- ▶ Debelog crijeva/rektal
- ▶ Pluća

Uloga Zajednice laičkog zdravstvenog savjetnika u preventivnoj promociji zdravlja

Ključne uloge uključuju:

- ▶ Promicanje zdravlja i obrazovanja
- ▶ Poveznike zajednice
- ▶ Procjena obrazaca i ponašanja načina života
- ▶ Postavke ciljeva
- ▶ Zdravstvena pismenost



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.