

20.08.2026. Trga kralja Zvonimira / Od 10:00 do 12:00
prostor pored stepenica gradske tržnice

Javna manifestacija Prevencija krvožilnih bolesti

Program manifestacije:

Dijeljenje letaka, Mjerenje tlaka i šećera, Savjetovanje o zdravlju i zdravoj prehrani

KARDIOPULMONARNI SUSTAV **I ARTERIJSKA HIPERTENZIJA**

Informacije i savjeti za zdravlje srca,
pluća i krvne žile u zlatnim godinama.



KARDIOPULMONARNI SUSTAV

Srce, krvne žile i pluća zajedno omogućuju opskrbu tijela kisikom i hranjivim tvarima te uklanjanje štetnih tvari. Briga o ovom sustavu ključna je za kvalitetu života, vašu energiju i dugovječnost.

ZAŠTO JE VAŽNO BRINUTI O SEBI?

- Smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara, infarkta, zatajenja srca i bubrežnih bolesti.
- Poboljšava disanje, izdržljivost i energiju za svakodnevne aktivnosti.
- Čuva pamćenje i smanjuje rizik od demencije.
- Omogućuje dulji, kvalitetniji i samostalniji život.

SAVJETI ZA ZDRAVO SRCE I NORMALAN TLAK



ZDRAVA PREHRANA

Jedite više voća, povrća, cjelovitih žitarica, ribe i mahunarki. Ograničite sol, masnu hranu, šećer i prerađevine.



REDOVITA TJELESNA AKTIVNOST

Kretanje najmanje 30 minuta dnevno (šetnja, lagana gimnastika, vožnja bicikla, plivanje).



ODRŽAVAJTE ZDRAVU TJELESNU TEŽINU

I struk manji od 102 cm (muškarci) i 88 cm (žene).



NE PUŠITE

Pušenje ozbiljno oštećuje srce i krvne žile.



UPRAVLJAJTE STRESOM

Odvajajte vrijeme za odmor, san i aktivnosti koje vas opuštaju.



UZIMAJTE TERAPIJU REDOVITO

I onako kako vam je liječnik propisao. Ne mijenjajte terapiju na svoju ruku.

ŠTO JE ARTERIJSKA HIPERTENZIJA?

Arterijska hipertenzija (povišeni krvni tlak) stanje je kod kojeg je tlak krvi u arterijama trajno povišen. Često nema simptome, ali s vremenom može oštetiti srce, mozak, bubrege, oči i krvne žile.



**CILJANE VRIJEDNOSTI KRVNOG TLAKA
ZA STARIJE OSOBE (65+ GODINA)**

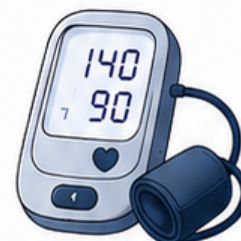
130–139 / 70–79 mmHg

(prema preporukama liječnika)

Uvijek slijedite upute svog liječnika.

SIMPTOMI NA KOJE TREBA OBRATITI PAŽNJU

- glavobolja, osobito ujutro
- vrtoglavica
- zujanje u ušima
- zamor, slabost
- kratkoća daha
- bol u prsima
- oticanje nogu



Ako se pojave ovi simptomi ili se naglo pogoršaju – odmah se javite liječniku!



REDOVITO PROVJERAVAJTE KRVNI TLAK

Mjerenje tlaka kod kuće pomaže u boljoj kontroli bolesti.



PRAĆENJE ARTERIJSKOG TLAKA

Mjerite krvni tlak jednom dnevno, u isto vrijeme, u miru i prije uzimanja terapije.

KAKO PRAVILNO MJERITI TLAK?



Sjednite i odmorite se 5 minuta prije mjerenja.



Mjerite u miru, na istoj ruci (u visini srca).



Najbolje mjeriti ujutro prije terapije i doručka.



Zapišite vrijednosti i ponesite ih na kontrolni pregled.

CILJANE VRIJEDNOSTI TLAKA (65+ GODINA)

Optimalan tlak	< 130 / < 70 mmHg
Normalan tlak	130-139 / 70-79 mmHg
Visoko normalan	140-159 / 80-89 mmHg
Hipertenzija stupanj 1	160-179 / 90-99 mmHg
Hipertenzija stupanj 2	≥ 180 / ≥ 100 mmHg



**AKO JE GORNJI TLAK ≥ 180 mmHg
ILI DONJI ≥ 110 mmHg**

ili ako imate simptome (bol u prsima, slabost jedne strane tijela, poteškoće s govorom, jaka glavobolja, kratkoća daha)

– ODMAH POTRAŽITE LIJEČNIČKU POMOĆ!

[illegible]

Ured za udruge Vlade RH objavilo je Poziv za dostavu projektnih prijedloga „Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva za provedbu programa aktivnog starenja“ (referentni broj: SF.3.4.08.06) čiji je opći cilj jačanje organizacija civilnoga društva u području aktivnog starenja s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika. Specifični ciljevi poziva su unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za provođenje Programa aktivnog starenja na lokalnoj razini te provedba aktivnosti s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika. Projektom „Sijede više vrijede“, Kodni broj SF.3.4.08.06.0105 želimo ojačati kapacitete dviju udruga (udruga „ŽENA“ i Udruga umirovljenika grada Knina) u ŠKŽ za provođenje Programa aktivnog starenja u koji će biti uključeno 400 osoba starijih od 55 godina i umirovljenika tijekom 24 mjeseca kroz organiziranje radionica informatičke pismenosti, grupnih aktivnosti provođenja slobodnog vremena, savjetovanje i informiranje. Ojačat ćemo i kapacitete 10 zaposlenika i volontera OCD-a kroz organiziranje izobrazbi i studijskog putovanja o pripremi i provedbi programa aktivnog starenja. Projekt je sufinanciran sredstvima Europske Unije (ESF +) te proračunom Republike Hrvatske. Ukupna vrijednost bespovratnih sredstava iznosi 260.661,87 €. (85% sredstava sufinancira Europski socijalni fond plus, a preostalih 15% sredstava financira se iz Državnog proračuna Republike Hrvatske). Cilj projekta je ojačati kapacitete dviju udruga (udruga „ŽENA“ i Udruga umirovljenika grada Knina) u ŠKŽ za provođenje Programa aktivnog starenja u koji će biti uključeno 400 osoba starijih od 55 godina i umirovljenika tijekom 24 mjeseca.

Sudjelovanje na manifestaciji projekta „Sijede više vrijede“ besplatno je za sve sudionike/ice

Kontakt za više informacija:
„Žena“, Postolarska 3, Drniš
e-mail: zena1ena-drnis.hr
mob: 0989097656



ESF+
**Učinkoviti ljudski
potencijali**



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



**Sufinancira
Europska unija**

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ni Europske komisije.
Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Saznajite više na www.esf.hr