



# Skrb za srce na valentinovo

Predavanja na osnovnih šolah ter skrb za zdravje srca in ožilja oseb z duševno motnjo, ki so kljub povečanemu tveganju za obolenje večkrat zapostavljeni

## SABINA VRHNJAK

Na valentinovo, "uvoženi praznik ljubezni", skušajo pri Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj z društvom Ozara ljudi opozoriti na to, kako pomembno je skrbeti za srce. "Dokler srce dela, živimo; zdravje srca pa mora biti vedno prvotna skrb," je ob predstavitvi celoletnih aktivnosti, ki jih na Valentinov dan še okrepijo, dejal **Boris Cibic**, kardiolog in podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Levji delež letošnje celoletne akcije posvečajo osebam z motnjami v duševnem razvoju, ki so, kljub temu da imajo v primerjavi z drugimi več težav, na področju zdravja srca in ožilja velikokrat zapostavljeni.

## Poučiti mlade

Posebno pomembno se predsednici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, **Danica Rotar Pavlič**, zdi so-

delovanje z ljubljanskimi osnovnimi šolami v okviru predavanj in delavnic za promocijo zdravega življenjskega stila.

"Mladi imajo drugačen življenjski stil, izredno pomembno pa je, da jim povemo, kaj narediti za izboljšanje zdravstvenega stanja," je dejala Danica Rotar Pavlič. Osmošolce tako seznanijo z zdravo prehrano, s potrebo po zadostnem vnosu tekočine, z aktivnim načinom življenja ter jim razložijo delovanje srca. V okviru različnih delavnic pa učenci analizirajo jedilnike šol, pripravljajo Valentinov zajtrk, likovno ustvarjajo in počno še kaj.

Posebno pozornost v Društvu za zdravje srca in ožilje in v društvu Ozara letos namenjajo osebam z duševnimi motnjami. Na Valentinov dan bodo tako varovancem društva Ozara brezplačno izmerili krvni tlak, holesterol in sladkor, pripravili bodo tudi predavanja. "Zaradi nezdravega načina življenja imajo osebe z motnjami v duševnem razvoju pogosto več težav z debelostjo, diabetesom, različnimi oblikami raka in še s čim, kar se kaže tudi v povečanem tveganju za zgodnjo smrt," je včeraj dejala **Mojca Zvezdana Dernovšek** iz Društva Ozara, v katerem aktivnosti za osebe z duševnimi motnjami organizirajo vse leto. V okviru evropske mreže za promocijo zdravja bodo v psihiatričnih institucijah in ob drugih organizi-

ranih oblikah bivanja (projekt HELPS) izdelali celosten načrt za vzpostavitve zdravega bivanja (za zaposlene in za varovance), to pa bodo posredovali petnajstim evropskim državam.

## Srčne poti na Rožnik še ne bo

Dodatna vzpodbuda za zdrav življenjski slog bo tudi četrtkovo vabilo petdesetim parom članov Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v vodno mesto Atlantis, kjer jim bodo skušali prikazati, kako pomembno je gibanje za zdravje srca. Z rednim gibanjem odraslemu zadostujeta že okoli pol ure hoje na dan in pravilna prehrana, da mu znižamo holesterol kar za dvajset odstotkov, s tem pa tudi tveganje za obolenje srca.

Kljub temu da je srčna pot na Golovec - približno okoli dve uri dolge pohode prirejajo pri Društvu za zdravje srca in ožilje vsak torek -, izredno dobro obiskana, druge tovrstne poti ne bo. Kot je dejala direktorica omenjenega društva, si srčno pot že dlje časa prizadevajo narediti tudi na Rožnik, to si želijo tudi v Mestni občini Ljubljana, a se to zaradi "številnih denacionalizacijskih zapletov zatika in odmika iz leta v leto".