



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

za lokalne romske edukatore i posrednike

- **Modul 3: Tjelesno zdravlje**
  - **Poglavlje 2: Kronična stanja i bolesti**

SAŽETAK:

Definicija kroničnih tjelesnih stanja i bolesti.

Opći tipovi kroničnih tjelesnih stanja.

Prevenција.

Kontrola kroničnih tjelesnih stanja i bolesti.



Co-funded by  
the European Union

## **PREGLED Modula III: Tjelesno zdravlje**

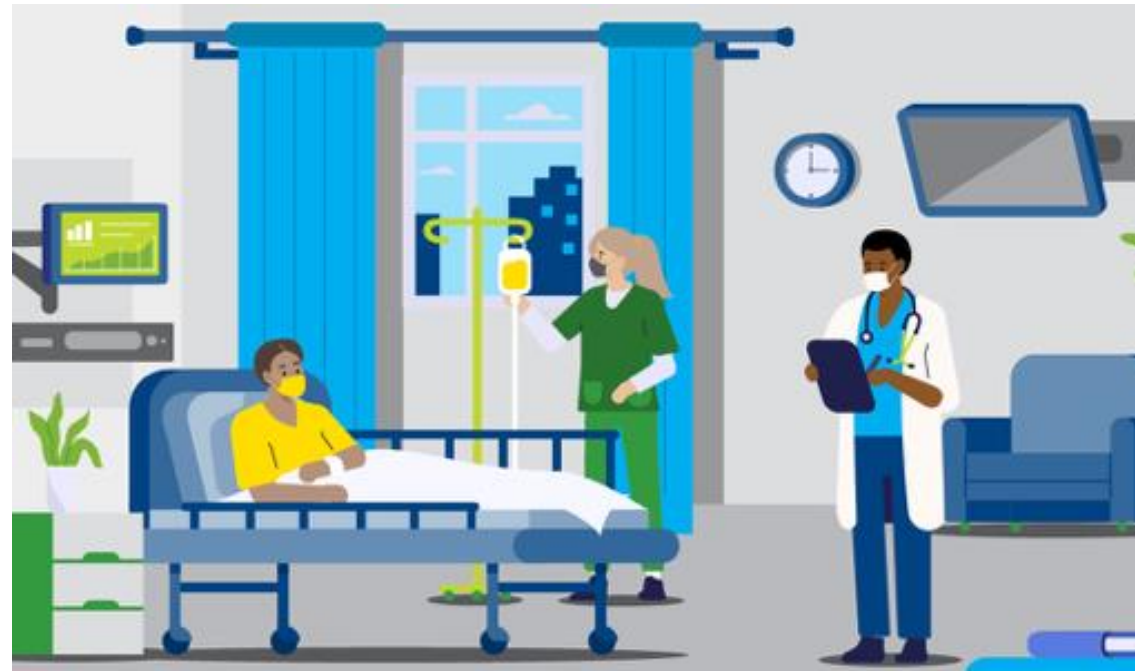


- **Koncepti tjelesnog zdravlja.**  
Istraživanje pojma i definicije tjelesnog zdravlja. Razni aspekti tjelesnog zdravlja. Zdravstvene komponente tjelesne spremnosti. Odnosi između tjelesnog zdravlja i mentalnog blagostanja.
- **Kronična stanja i bolesti.**  
Definicija kroničnih tjelesnih stanja i bolesti. Opći tipovi kroničnih tjelesnih stanja. Prevenirica. Kontrola kroničnih tjelesnih stanja i bolesti.
- **Tjelesni invaliditet i izazovi inkluziji.**  
Definicija invaliditeta. Vrste tjelesnih oštećenja. Izazovi inkluzije osoba s tjelesnim invaliditetom. Socijalni i medicinski model invaliditeta. Prava osoba s invaliditetom.
- **Seksualno i reproduktivno zdravlje.**  
Pojmovi i definicije. Seksualna i reproduktivna prava. Pristup uslugama seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Pristup kontracepciji i pobačaj. Seksualno i reproduktivno zdravstveno obrazovanje.



## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

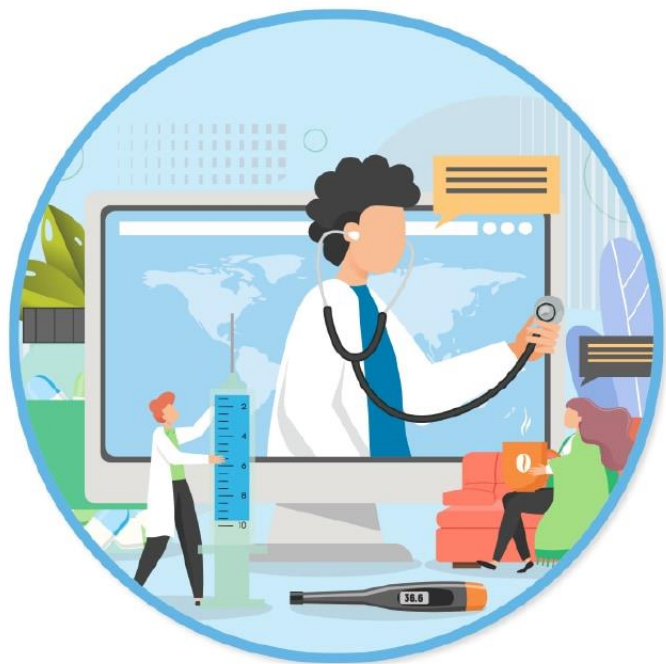
### MODUL III Poglavlje 2: Kronična stanja i bolesti



Co-funded by  
the European Union

## Uvod

- Dugotrajna tjelesna zdravstvena stanja su ona koja se trenutno ne mogu izliječiti, ali se mogu kontrolirati lijekovima ili drugim tretmanom.
- Također su poznata kao kronična stanja.
- Primjeri uključuju dijabetes, astmu, artritis, epilepsiju, kronični umor i visoki krvni tlak.
- Važno je razumjeti značaj i pozabaviti se kroničnim stanjima zbog njihovog utjecaja na pojedince i zdravstvene sustave.



HEART DISEASE



CANCER



CHRONIC LUNG DISEASE



STROKE



ALZHEIMER'S DISEASE



DIABETES



CHRONIC KIDNEY DISEASE



# CHRONIC DISEASES

# Definicija kroničnih tjelesnih stanja i bolesti

## Definicija:

Kronična tjelesna stanja i bolesti dugotrajni su zdravstveni problemi koji traju dulje vrijeme i često zahtijevaju trajno medicinsko liječenje.

## Naglašavanje dugoročne prirode:

Kronična stanja karakterizira njihova dugotrajna priroda, za razliku od kratkoročnih zdravstvenih problema, koja ima značajan utjecaj na pojedince i zdravstvene sustave.





## Kronična bolest: Edukativni video



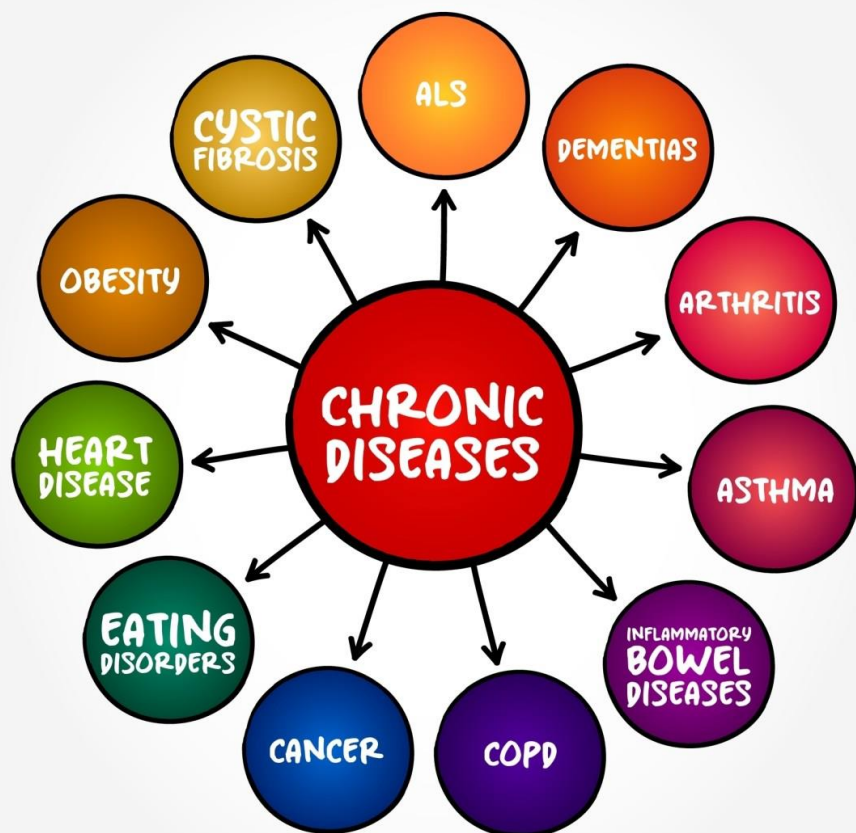
Co-funded by  
the European Union



- <https://www.youtube.com/watch?v=c91ggTIEGv8>

## Opći tipovi kroničnih tjelesnih stanja

### Klasifikacija u 6 najčešćih tipova:



- Kardiovaskularna stanja (npr. hipertenzija, bolesti srca)
- Respiratorna stanja (npr. astma, kronična opstruktivna plućna bolest)
- Metabolička stanja (npr. dijabetes)
- Stanja mišićno-koštanog sustava (npr. artritis)
- Neurološka stanja (npr. Alzheimerova, Parkinsonova)
- Stanja mentalnog zdravlja (npr. depresija, anksioznost)



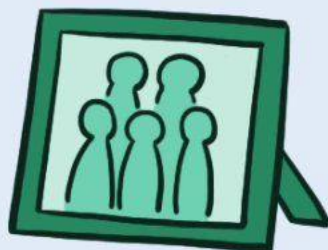
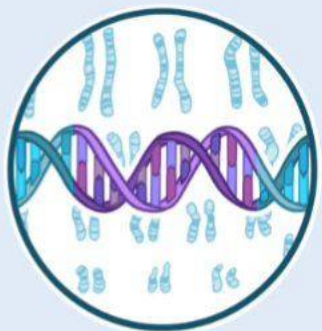
# CHRONIC DISEASE

ONE YEAR



REQUIRES CONSISTENT  
MEDICAL CARE

## FACTORS



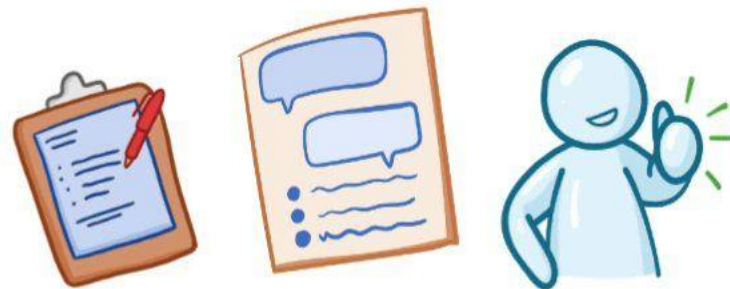
## AFFECTS CLIENTS:



PHYSICALLY



EMOTIONALLY



# Kontrola kroničnih stanja i bolesti

## Pridržavanje lijekova:

- Dosljedna uporaba lijekova.

## Promjene načina života:

- Zdrave navike.

## Redoviti pregledi:

- Praćenje napretka.

## Podrška i samoupravljanje:

- Izgradnja sustava podrške i brige o sebi.



Co-funded by  
the European Union

# Utjecaj kroničnih stanja

## Utjecaj na društvo:

- Ekonomski troškovi povezani sa zdravstvenom skrbi i izgubljenom produktivnošću
- Opterećenje zdravstvene infrastrukture
- Smanjena produktivnost radne snage
- Povećane razlike u zdravstvenoj zaštiti

## Utjecaj na pojedince:

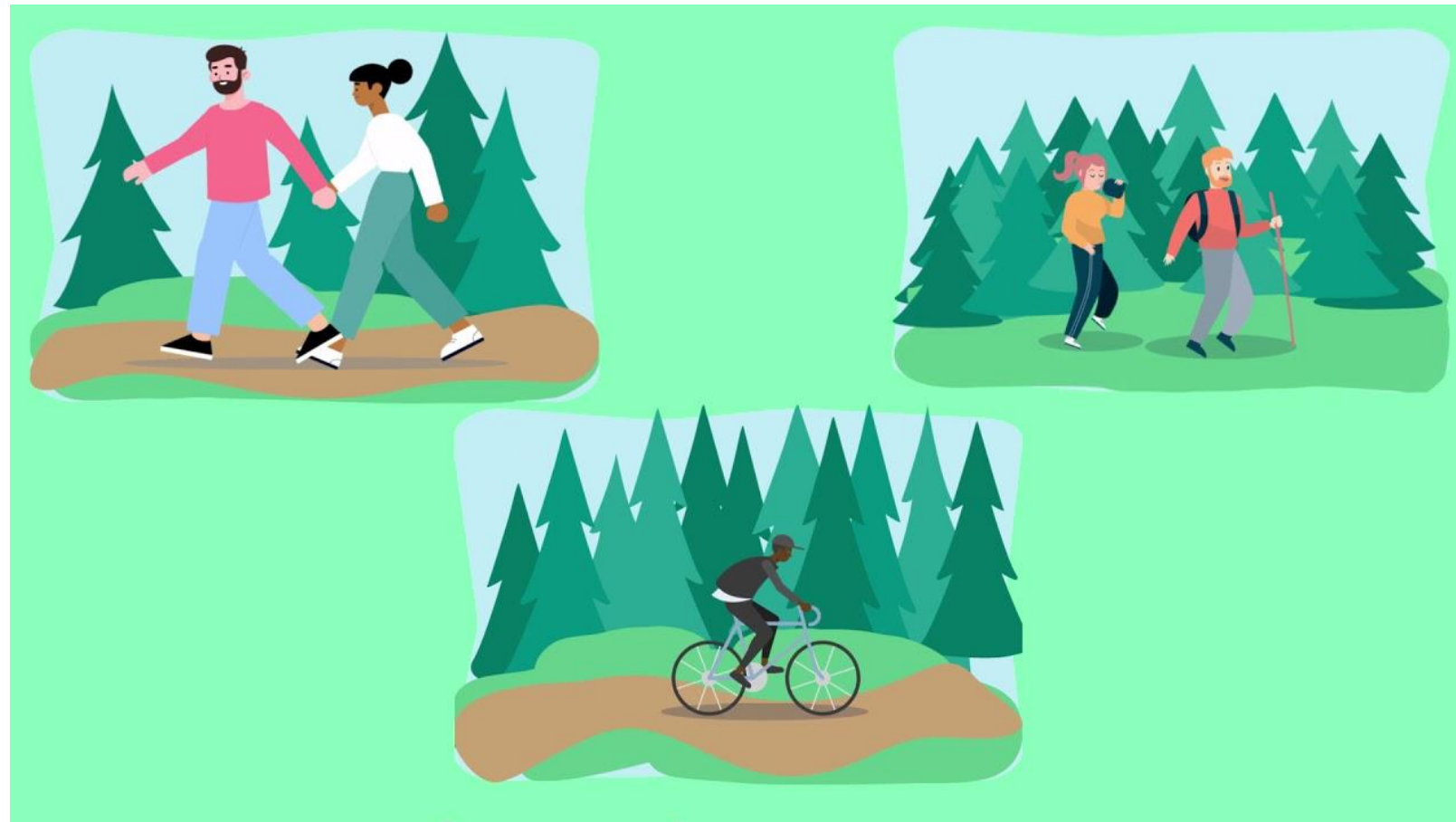
- Fizičko i psihičko opterećenje
- Smanjena kvaliteta života
- Financijski napor zbog troškova zdravstvene zaštite
- Poremećeno svakodnevno funkcioniranje
- Povećan rizik od komorbidnih stanja

## Utjecaj na obitelji:

- Odgovornosti njegovatelja i stres
- Poremećaj obiteljske dinamike
- Emocionalna i financijska podrška
- Raspodjela vremena i resursa



## Tjelesna aktivnost i prevencija kroničnih bolesti: Edukativni video



- <https://www.youtube.com/watch?v=R5FworVXyW0>

# Zdravstvena prevencija

## Razumijevanje važnosti preventivnih mjera:

- Prevencija je temeljni aspekt održavanja dobrog zdravlja i dobrobiti.
- Značajno smanjuje rizik od kroničnih tjelesnih stanja i bolesti, što u konačnici dovodi do bolje kvalitete života.





## Pružanje primjera i praktičnih savjeta za prevenciju



Zdravstveni djelatnici i zdravstveni posrednici u lokalnim zajednicama moraju dati konkretne primjere i praktične savjete koje pojedinci mogu uključiti u svoj svakodnevni život kako bi smanjili svoju osjetljivost na kronične bolesti.

Ovi djelotvorni uvidi osnažit će članove lokalne zajednice da poduzmu proaktivne korake u očuvanju svog zdravlja.



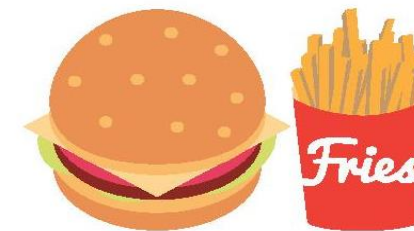
Co-funded by  
the European Union



Make exercise apart of your daily routine.



Too much alcohol consumption can lead to high blood pressure, heart disease, stroke and other chronic diseases.



Try avoiding processed foods. This can cause high blood pressure, high cholesterol, weight gain and affect your mood.

## Strategije prevencije bolesti

# Ways to Decrease Risk of Chronic Disease



Eat plenty of fruits and vegetables for nutrition, gut health and immune support.



Smoking causes cancer, heart disease, stroke, lung diseases, diabetes and COPD.



Stress can affect your body, thoughts and feelings as well as behavior.



Co-funded by  
the European Union

# Rano otkrivanje i dijagnoza

Rano otkrivanje je ključno za učinkovito upravljanje kroničnim stanjem, poboljšanje ishoda i kvalitete života.

## **Važnost redovitih pregleda:**

Redoviti pregledi i pregledi rano identificiraju stanja kada je liječenje učinkovitije.

## **Primjeri uobičajenih testova probira:**

krvni tlak za hipertenziju, šećer u krvi za dijabetes, provjere kolesterola za srčane bolesti, mamografije za rak dojke i još mnogo toga.





# Opće mogućnosti liječenja



- **Lijekovi:** Lijekovi se često koriste za upravljanje simptomima, usporavanje napredovanja bolesti ili čak izlječenje u određenim slučajevima.
- **Terapija:** Terapije poput fizikalne terapije, savjetovanja i radne terapije mogu značajno poboljšati dobrobit i kvalitetu života.
- **Kirurgija:** Kirurške intervencije rješavaju temeljne uzroke ili popravljaju oštećena tkiva kada su drugi tretmani neučinkoviti.
- **Individualizirano liječenje:** Važnost personaliziranih planova liječenja - kako bi se zadovoljile jedinstvene potrebe i sklonosti svakog pacijenta. Ovaj pristup maksimizira učinkovitost liječenja i zadovoljstvo pacijenata.



# Važnost traženja pomoći

## Rano otkrivanje i prevencija bolesti:

Rano otkrivanje ključno je za očuvanje tjelesnog zdravlja i sprječavanje napredovanja bolesti.

To uključuje redovite preglede, cijepljenja i preglede.



# Upravljanje životnim stilom



## Uloga prehrane:

Za dijabetes, kontroliranje ugljikohidrata i glikemijskog indeksa.

Za bolesti srca, smanjenje zasićenih masti i povećanje omega-3 masnih kiselina.

Za pretilost, strategije za kontrolu porcija i pažljivo jedenje.

## Prednosti vježbanja:

Kardiovaskularno zdravlje: hodanje, plivanje ili vožnja bicikla.

Snaga mišića i kostiju: trening otpora.

Smanjenje stresa: joga ili meditacija svjesnosti.



# Osnaživanje i samoupravljanje

## Važnost aktivnog upravljanja:

- Aktivna uloga pojedinaca dovodi do poboljšanih zdravstvenih ishoda, bolje kvalitete života i smanjenih troškova zdravstvene skrbi.

## Strategije za samoupravljanje:

- **Obrazovanje:** razumijevanje stanja.
- **Zdrav način života:** prehrana, vježbanje, upravljanje stresom.
- **Pridržavanje lijekova:** pridržavanje propisanih tretmana.
- **Samonadzor:** korištenje alata poput dnevnika simptoma.
- **Komunikacija:** otvoreni dijalog s pružateljima zdravstvenih usluga.
- **Mreže podrške:** obitelj, prijatelji, grupe podrške.
- **Zagovaranje / advokacija:** osiguravanje odgovarajuće skrbi unutar zdravstvenog sustava.



# Nošenje i podrška

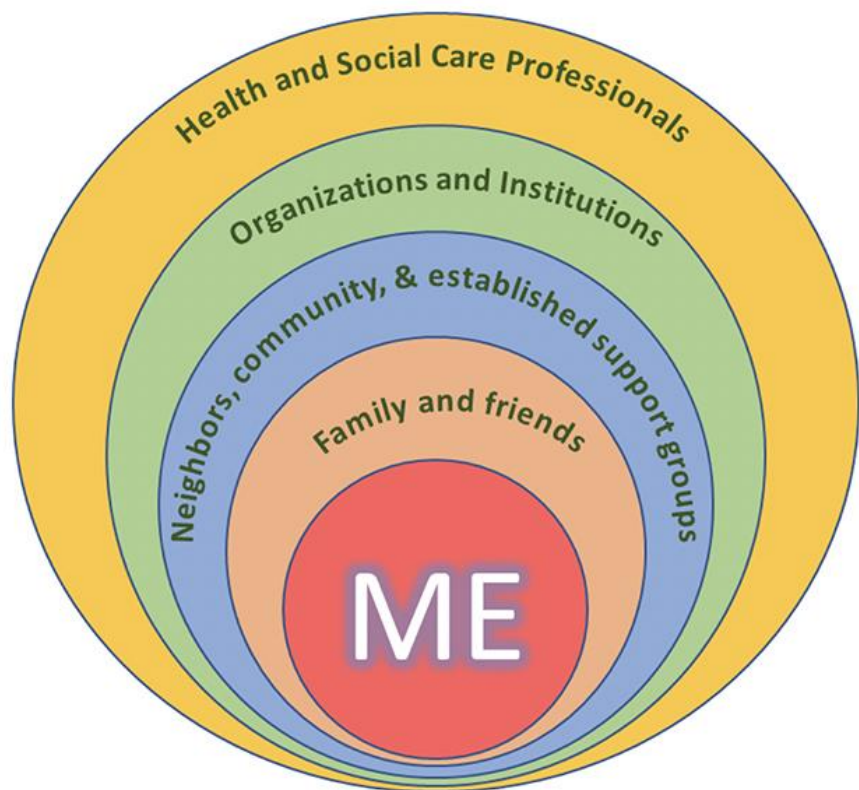
## Mehanizmi nošenja za pojedince s kroničnim stanjima:

- Nošenje s kroničnim stanjima može biti emocionalno i fizički zahtjevno.
- Ključno je istraživanje strategija i tehnika koje pojedinci mogu koristiti da bi se nosili s izazovima koje ti dugoročni zdravstveni problemi predstavljaju.
- To može uključivati upravljanje stresom, prakse samozbrinjavanja i poticanje otpornosti.



# Nošenje i podrška

## Uloga mreža podrške:



- Mreže podrške, kao što su obitelj, prijatelji i resursi zajednice, igraju ključnu ulogu u pomaganju pojedincima da se nose s kroničnim stanjima.
- Važno je naglasiti kako te mreže mogu pružiti emocionalnu podršku, praktičnu pomoć i osjećaj pripadnosti.
- Osim toga, bitno je izgraditi i održavati učinkovite sustave podrške za pojedince koji se suočavaju s kroničnim zdravstvenim izazovima.



## Nošenje s tjelesnom bolešću: Edukativni video





## PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

### Modul 3: Tjelesno zdravlje Poglavlje 2: Kronična stanja i bolesti

# ZAKLJUČCI

Važnost ranog otkrivanja, pravodobnog liječenja, upravljanja životnim stilom i snažne mreže podrške.

Ovi su čimbenici ključni u učinkovitom rješavanju kroničnih stanja i poboljšanju kvalitete života oboljelih.



Co-funded by  
the European Union



# PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

