

Šta su to Kronične Bolesti?

Kronične Bolesti su

- 1) Dugoročne – potreban duži vremenski period za razvoj bolesti
- 2) Teže se liječe
- 3) Mogu se kontrolisati

Kronične Bolesti obuhvacene našim Programom

- 1) Kardiovaskularne Bolesti (srčane)
- 2) Kronične Respiratorne Bolesti (plućne)
- 3) Dijabetes (šećerna bolest)
- 4) Kronične Bubrežne Bolesti

Kome su programi namjenjeni?

ECCQ preko svojih obučanih zdravstvenih radnika nudi ove programe za sljedeće zajednice i jezičke grupacije

Arapski
Bosanski
Filipino
Grčki
Hindu
Samoa
Sudanski
Španski
Vijetnamski

Zašto je važno učestvovati u programu?

Čućete predavanja o zdravlju i zdravijem načinu života
Sve radionice su na vašem jeziku
Izaberite radionicu u vrijeme i mjesto koje vama odgovara
Nudimo prigodnu zakusku

Kontakt Informacije

Ukoliko ste zainteresirani za učestvovanje u našim predavanjima ili želite više informacija o programima, javite se na sljedeću adresu ili telefone:

Adresa: ECCQ House
243 Boundary St
West End, Brisbane

Postanska adresa:
PO Box 5916
West End
Queensland 4101

Telefon: (07) 3844 9166
Pitati za Chronic Disease team
(Bosnian worker)

Fax: (07) 3846 4453

Email: chronicdisease@eccq.com.au

Website: www.eccq.com.au

Program obuhvata sedmicno predavanje u toku **5 nedelja**.
Dodjite na sva ili ona predavanja koja vas najviše interesuju.

Program za Etničke Zajednice o Kroničnim Bolestima

Nude se **BESPLATNA**
predavanja o zdravijem
načinu života

Bosnian



Ethnic Communities
Council of Queensland



Queensland
Government
Queensland Health

Koja predavanja možete birati?

PROGRAM 1: Zdrava Ishrana prilagodjena našoj kulturi i tradiciji

PROGRAM 2: Obrazovanje o Kroničnim Bolestima

PROGRAM 3: Fizičke Aktivnosti

PROGRAM 1

Zdrava Ishrana u našoj kulturi i tradiciji

Biće riječi o tome:

- Šta je to zdrava ishrana
- Kuhanje i prilagodjavanje tradicionalnih recepata dijetalnoj ishrani
- Šta je potrebno znati o hrani u restoranima
- Osnovne nutricionističke informacije za djecu, odrasle i starije
- Šta treba znati o tradicionalnoj ishrani
- Šta je to Australijska kuhinja



Predavanje o kroničnim bolestima u Bosanskoj zajednici

PROGRAM 2

Obrazovanje o Kroničnim Bolestima

Biće riječi o:

Načinu preventive i bolje kontrole sljedećih kroničnih bolesti:

Kardiovaskularne Bolesti

- Srčani udar
- Angina Pectoris
- Slabost srca
- Udar
- Visok krvni pritisak

Kronične Respiratorne Bolesti

- Astma
- Emfisema
- Bronhihtis

Diabetis

- Tip 1
- Tip 2
- Trudnički Diabetis

Kronične Bubrežne Bolesti

PROGRAM 3

Fizičke Aktivnosti

Biće riječi o:

- Šta znači biti fizički aktivan?
- Vrste fizičkih aktivnosti
- Zašto je važno biti fizički aktivan?
- Kako fizičke aktivnosti utiču preventivno na razvoj kroničnih bolesti?
- Preko zdravstvenog radnika (koji govori vas jezik) organizovanje aktivnosti po vašoj želji



Učesnici Tai chi vježbi

- Aktivnosti mogu biti za grupe ili pojedince
- Izabor fizičkih aktivnosti kao što su: tai chi, plivanje, hodanje, vježbe razgibavanja istezanja itd

Koje fizičke aktivnosti odgovaraju meni?