



2009
M  ST

MOST

Mesiac o srdcových témach

Svetový deň srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murín



© Gabriel Kamenský, Ján Murín 2009

© Slovenská nadácia srdca 2009

© AEPres, s.r.o. Bratislava 2009

ISBN 978-80-88880-85-1



Obsah

1	Pár slov na úvod	7
2	Prehľad prípravy a realizácie kampane MOST 2009 a Lekári idú do ulíc	11
3	Svetový deň srdca na Slovensku v rámci kampane MOST 2009	35
	Príprava a logistika dňa D	35
	24. september 2009	39
	25. september 2009	40
	Deň D v skratke a v číslach	41
	Svetový deň srdca v jednotlivých mestách	42
	Deň D v lekárňach	78
4	Vlaky zdravého života	99
5	Edukačné a iné podporné aktivity partnerov kampane MOST 2009	107
	AstraZeneca AB, o.z.	107
	Bayer, s.r.o.	107
	Celimed	110
	Novartis Slovakia, s.r.o.	110
	ROCHE	113
	sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o. a Zentiva	113
	Servier Slovensko	115
	Slovenská lekárska komora	115



6	Mediálne aktivity	117
	TV spoty	117
	RÁDIO spoty	118
	INTERNET	119
7	Kampaň MOST na odborných a vedeckých fórach na Slovensku a v zahraničí	125
8	Výsledky prieskumu obyvateľstva na tému kardiovaskulárne ochorenia, prevencia, rizikové faktory pred a po kampani MOST	129
9	Výsledky dotazníka a vyšetrení počas Svetového dňa srdca v rámci kampane MOST 2009	137
	Výsledky vyšetrení	137
	Fajčenie	138
	Krvný tlak	138
	Hladina cholesterolu	139
	Fyzická aktivita	140
	Suma sumárum	140
	Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia	140
	Suma sumárum – stručný dotazník	141
10	Vypočítajte si svoje riziko použitím HeartScore	143
	Odhad kardiovaskulárneho rizika	144
	Dostupnosť slovenskej verzie	144
	Printová verzia HeartScore	144
11	Poďakovanie partnerom	145
	Príloha: Na srdci záleží	150



ČAKANIE II

Čakanie...
Pulzujúce myšlienky
simulujú
tlkot srdca.
Myšlienky prechádzajú
hranice medzi
TU
a
TAM.
Som tu?
Som tam?

Tlkotu srdca je to jedno.
Stále si spieva
svoju pieseň
pod dirigentskou taktovkou
duše.
V tieni vetra...
Lásky?

Marián Andraščík
Zo zbierky Continuo

Kapitola 1

Pár slov na úvod

MOST 2009 a Svetový deň srdca na Slovensku



Aj aktivity Slovenskej nadácie srdca v roku 2009 ovplyvnila ekonomická kríza. Niektorí partneri, napriek maximálnej ochote, jednoducho pomôcť nemohli. Aj tento celospoločenský úkaz mal vplyv na naše rozhodnutie koncentrovať svoje úsilie do jedného silného dňa, súčasne sme však dbali, aby aktivity, ktoré nevyžadovali mimoriadne veľké finančné nároky, mohli prebiehať počas celého roka, podobne ako v predchádzajúcich rokoch.

Po prvýkrát sme prišli s myšlienkou, že v jednej aktivite je možné spojiť edukáciu mládeže s edukáciou celej populácie. Preto sme oslovili aj niekoľko stredných, najmä zdravotných škôl, z ktorých sa nakoniec do projektu zapojilo 37. Sme radi, že účasť prijala aj Farmaceutická fakulta UK, Úrady verejného zdravotníctva (22 pobočiek) a už tretí rok sa mimoriadne aktívne prezentovala Akadémia vzdelávania s 37 pobočkami po celom Slovensku. Kampaň prebehla opäť úspešne, o čom svedčí množstvo údajov, ktoré sa dočítate v ďalších kapitolách. Aj tento rok sme vyhodnotili naše aktivity zapojením nezávislej agentúry FOCUS, či dosiahli objektívne merateľné pozitívne výsledky. Možno s radosťou potvrdiť, že v tomto roku nielen opäť stúpila vedomosť našich občanov o najdôležitejších rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení (KVO), ale kampaň zaznamenal najvyšší počet obyvateľstva doposiaľ.

Jedným dychom však treba pripomenúť, že bez zanietenia, ochoty a snahy nezištne pomôcť dobrej veci by Svetový deň srdca na Slovensku v rámci projektu MOST nikdy nedosiahol takých kvalitatívnych, ale aj kvantitatívnych rozmerov.

Preto hneď na úvod, dovoľte poďakovať sa hlavným partnerom Slovenskej nadácie srdca a to predovšetkým firme Servier a Abbott, ktorí sa najvýznamnejšou mierou podieľali na vzniku projektu od jeho začiatkov a aj naďalej patria medzi významných spoľahlivých partnerov. Farmaceutické spoločnosti Astrazeneca, Bayer Health Care, Boehringer-Ingelheim, Novartis, Pfizer, sanofi-aventis, Solvay Pharma a Zentiva

pokračovali v spolupráci aj v roku 2009, za čo im patrí uznanie a vďaka. Prispeli nielen finančne, aby projekt mohol existovať, ale aj ďalšími formami (priama účasť na kampani, podpora meracími prístrojmi a meracími prúžkami, tvorba iných edukačných materiálov atď.) vrátane mnohých cenných rád na početných pracovných stretnutiach partnerov MOSTa.

Podakovanie patrí aj ďalším dôležitým partnerom. Mimoriadne veľký kus práce urobila Akadémia vzdelávania, ktorá najmä prostredníctvom p. Mgr. Balážovej zabezpečovala kompletnú logistiku koordinácie aktivít medzi zdravotnými školami a hliadkami zdravia takmer na celom Slovensku. Veľkú vďaka treba vysloviť p. doc. Túmovej, prodekanke Farmaceutickej fakulty UK, ktorá zabezpečovala logistiku medzi lekárňami, Slovenskou nadáciou srdca, agentúrou TA a AV. Do súkolia týchto aktivít sa zaradili aj Slovenský spolok študentov farmácie a Slovenská lekárska komora. Podakovanie patrí aj riaditeľovi Úradu verejného zdravotníctva p. doc. Rovnému a všetkým 22 Poradniam zdravia, ktoré sa na dni D mimoriadne aktívne podielali, ďalej firmám Celimed, Interpharm, Roche, Slovenským elektrárňam (ENEL), firme Unilever a Železničnej spoločnosti Slovensko a.s. Všetci partneri pomohli, napriek kríze, ktorej všetci v dnešnej dobe čelíme. Ešte raz vďaka vám!

Nemožno nespomenúť a neoceniť mimoriadne aktívny prístup ministra zdravotníctva MUDr. Richarda Rašiho, ktorý projekt nielen formálne podporil, ale osobne sa zúčastnil na viacerých aktivitách vrátane merania tlaku krvi na námestí SNP, kde strávil s nami takmer 2 hodiny.

V neposlednej miere podakovanie patrí všetkým školám, lekárom, zdravotným sestram, lekárnikom, študentom farmaceutickej fakulty, ale aj členom správnej rady Slovenskej nadácie srdca a najmä jej predsedovi p. prof. Murínovi, ktorý je otcom myšlienky kampane MOST na Slovensku.

Doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc, FESC.

S radostou píšem tieto riadky v treťom roku projektu MOST (Mesiac o srdcových témach). Je nástrojom jedného z poslání našej odbornej spoločnosti (Slovenská kardiologická spoločnosť) a jej Nadácie – a to podpory primárnej prevencie edukáciou občanov k zdravému spôsobu života. Je lepšie a iste pre spoločnosť i lacnejšie chrániť si (kardiovaskulárne, no i iné) zdravie od kolísky až do smrti. Potom je totiž život dlhší, radostnejší, plnší a z hľadiska zdravia i lacnejší (pre pacienta, ale i pre zdravotníctvo). Tento projekt zviditeľnil našu odbornú spoločnosť na Slovensku – v mediách, na uliciach a námestiach, vo vlakoch a autách, v lekárňach či inde. Tiež bol „MOSTom“ medzi lekárom (kardiológom) a občanom, lekárom a pacientom – t. j. pomohol zoznámiť sa a si porozumieť. Kartička „KÓDU zdravého života“ bola toho materiál- nym dokladom. Ale duchovný (edukačný) dar pre toho, kto ho pocho- pil, bol oveľa väčší.

Akciu som od skorého rána (od 06:00 do 08:00 v štúdiu STV v Brati- slave v Mlynskej doline) až do večera vnímal pozorne, ale trochu aj s na- pätím i očakávaním. Bolo krásne počasie. Okrem doobedia na Katego- rizačnej komisii liekov na Ministerstve zdravotníctva SR som ho strávil mimo nemocnice, sčasti na námestí a podvečer v prostredí lekárov pri seminári o prevencii kardiovaskulárnych ochorení. S radostou a zadost- učením som si neskoro líhal do postele.

Mám však jednu milú povinnosť – poďakovať všetkým, čo MOST podporovali, čo sa ho z radov lekárov, sestier, zdravotníkov, dobrovoľní- kov, lekárnikov a medikov zúčastnili. Tiež chcem poďakovať sponzorom tejto akcie.

Najväčšia vďaka však za organizáciu MOSTu 2009 (no i MOSTov 2007 a 2008) patrí môjmu kolegovi a priateľovi Gabovi Kamenskému, pretože bez neho by akcia nebola (vdďaka Gabo za to).

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.

Kapitola 2

Prehľad prípravy a realizácie kampane MOST 2009 a Lekári idú do ulíc

5. február 2009

Slovenská nadácia srdca zorganizovala tlačovú konferenciu venovanú pripravovanému schvaľovaniu Novelu zákona č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov v parlamente (obr. 1–2). Doc. Kamenský prezentoval médiám výsledky dopadu zavedenia účinných protitabakových zákonov v niektorých štátoch Európy ako napríklad v Taliansku, Škótsku, na Islande, z ktorých na základe dôsledných analýz vyplynulo, že výsledky sú nielen merateľné, ale majú prekvapujúco pozitívny dopad na zdravie obyvateľstva a teda môžu poslúžiť ako dobrý príklad pre Slovensko. Dr. Ochaba doprezentoval hlavné zámery Novelu zákona č. 377/2004



Obrázok 2

Z. z. o ochrane nefajčiarov, ktorú do parlamentu na základe odporúčania Úradu verejného zdravotníctva má predložiť minister zdravotníctva na schválenie. Cieľom tlačovej konferencie bolo najmä oboznámenie médií s dôležitosťou tohto zákona, aby bol aj správne komunikovaný v médiách.

10. február 2009

Prvé stretnutie zástupcov Slovenskej nadácie srdca a jej partnerov v roku 2009 sa konalo 10. februára v Bratislave. Doc. Kamenský odprezentoval finálnu publikáciu MOST 2008 (obr. 3) – základnú myšlienku vzniku projektu v roku 2007, realizáciu v roku 2008, chronológiu, jednotlivé kapitoly, názory účastníkov aktivít MOSTa 2008, edukačné aktivity farmaceutických firiem, Svetový deň srdca 2008, Beh o srdce, internetovú stránku, výsledky vyšetrení a stručné porovnanie výsledkov MOSTa 2007 a 2008, výsledky prieskumu agentúry Focus.

Podakoval všetkým partnerom za významnú podporu projektu, bez ktorej by nemohol existovať. Okrem iného informoval partne-



Obrázok 3



Kapitola 3 Lekári vyrážajú do ulíc! (alebo čo vieme o svojom zdraví?)

Projekt „Lekári idú do ulíc“ odprezentovala Slovenská nadácia srdca na tlačovej konferencii dňa 10. júla 2008 v City Hotel Bratislava, na ktorej informovala novinárov o riešiteľskej situácii v oblasti zdravotných obyvateľstva o kardiovaskulárných ochoreniach a ich rizikových faktoroch vychádzajúc aj z nedávnych výsledkov prieskumu agentúry FOCUS) a oficiálne odštartovala projekt „Lekári idú do ulíc“, ktorý národne predviedli po celom Slovensku v mesiacoch júl a august 2008. V rámci projektu bola spustená aj stránka O Tvoje srdce, do ktorej sa po registrácii bolo možné zapojiť na stránke Slovenskej nadácie srdca www.nadsrdce.sk.



Tlačová konferencia, ktorej oficiálne odštartovala projekt „Lekári idú do ulíc“.

MOST
2008

rov, že MOST bol opäť úspešne prezentovaný na kongrese ESC 2009 v Barcelone, kde bol prijatý abstrakt vo forme posterovej prezentácie. Projekt MOST bol opäť ohodnotený na najvyššej európskej úrovni ako kvalitný a stal sa príkladom aj pre ostatné krajiny. Aj z tohto dôvodu je pokračovanie v projekte iste dôležité, pretože stúpajúca vzdelanosť obyvateľstva o rizikových faktoroch KVO je mimoriadne významná tak v primárnej, ako aj v sekundárnej prevencii. Doc. Kamenský vyzdvihol prácu agentúry TA pri realizovaní rôznych aktivít v roku 2008 (vlaký zdravia, autá zdravia, merania na Ministerstve zdravotníctva SR), ako aj aktivity farmaceutických partnerov (merania, krst knižky Srdiečko moje, CD pre nepočujúcich, atď.).

Všetci partneri potvrdili záujem aj o 3. ročník projektu MOST. Oba predchádzajúce ročníky vyhodnotili ako úspešné. Na stretnutí sa zároveň prediskutovali rámcové otázky realizácie projektu v roku 2009 týkajúce sa novej koncepcie, výberu médií, ako aj finančnej stránky projektu.

Ing. Kišš stručne vyhodnotil projekt MOST 2008 z pohľadu PR agentúry TA. V krátkom čase pre kampaň zabezpečili reklamy v médiách, billboardy, letáky, spoty a iné aktivity a spomenul i niektoré problémy. Celkovo projekt pokladá za úspešný a TA sa teší na spoluprácu aj v roku 2009. Navrhuje zväčšiť mediálny priestor. Odporúča pokračovať v akciách, ktoré boli úspešné, napr. vlaký zdravia. Navrhuje začať s menším budgetom. Osloví médiá a po ich vyjadrení sa zvolí ďalší postup.

Zadanie pre TA zostáva nezmenené oproti roku 2008. Treba pripraviť dve verzie, minimalistickú a maximalistickú.

3. marec 2009

Ing. Verešpejová a Ing. Gnidiaková (TA) prezentovali prítomným Návrh komunikačnej stratégie MOST na rok 2009. Vyjadrovali sa k jednotlivým bodom tejto stratégie.

Ciele a východiská pre MOST 2009. Východiská: uviedli výsledky prieskumu z októbra 2008 (TK, cholesterol), akcie Lekári vyrážajú do ulíc (fajčenie). Komunikačným cieľom kampane je znížiť počet fajčiarov, zvýšiť znalosť hodnoty TK a cholesterolu. Mediálnym cieľom je oslovenie 80-90% ľudí z cieľovej skupiny, zvýšenie opakovateľnosti a frekvencie spotov a reklám v médiách oproti roku 2008. Komunikačné témy: stop fajčeniu (prioritná téma), optimálne hodnoty TK a cholesterolu

– zdôraznenie kódu zdravého života. Cieľové skupiny: primárna – ženy 35 – 55 rokov, sekundárna – mladí ľudia do 29 rokov (veľa ich fajčí, majú slabú znalosť o KV ochoreniach, hodnotách TK). Diskutovali sa dva varianty rozpočtu – minimalistický variant (redukuje aktivity, zvyšuje opakovateľnosť tém) a optimálny variant (kopíruje variant z roku 2008).

Mediálny koncept: oslovenie a vstup nových mediálnych partnerov do kampane. Návrh media mixu: televízia (Markíza, Joj, STV), print – regióny, Internet – mladí ľudia.

Návrh PR konceptu. PR koncept 2009 pri optimálnom rozpočte: 10 trás vlaku zdravia, vynechanie áut zdravia, webová súťaž, dve tlačové konferencie, oslovenie nových firiem, pri akciách rozdávanie reklamných predmetov. PR koncept pri minimálnom rozpočte: vynechanie meraní vlakov a autá, vynechanie web súťaže, rozhovorov v médiách a predtlačovky, žiadne reklamné predmety. V prípade navýšenia budgetu: e-mailing firmám. Prezentované a diskutované nové PR aktivity (nezahrnuté v rozpočtoch).

Návrh kreatívneho konceptu. Adaptácia kreatív 2008 – zapojenie nových osobností, napr. billboardy, TV spoty, printové médiá. Možnosť použiť nevyužitú kreativitu z roku 2008 – karty, piktogramy, tipovanie, trojsrdiečka. Timing PR aktivít 2009 pre minimálny i optimálny rozpočet.

Diskutovala sa otázka verejnej finančnej zbierky. Ak by bola zbierka úspešná, peniaze by umožnili prejsť na optimálny variant (najmä akcia vlaky zdravia).

Na stretnutí bol vytvorený priestor pre diskusiu, zvažovali sa návrhy, príspevky partnerov, stanovili sa úlohy a termíny plnenia pre jednotlivé strany.

Stanovené úlohy: dohodnutý minimálny variant, potreba osloviť ďalších partnerov, kreatíva z roku 2008 – ponechať, alebo zmeniť grafiku, osloviť napr. politikov, hercov, TA – oslovenie médií.

14. apríl 2009

Ing. Verešpejová, Ing. Gnidiaková a Ing. Kišš (TA) prezentovali prítomným návrh komunikácie MOSTa na rok 2009. Vyjadrovali sa k jej jednotlivým bodom.

Možnosti navýšenia rozpočtu. Reklamné partnerstvá. TA oslovila cca 100 spoločností, ktorým ponúkli reklamné partnerstvo alebo fi-

nančný sponzor. Niektoré firmy prisľúbili svoju účasť v projekte, iné prejavovali záujem o ďalšie rokovania. Mnohé spoločnosti už mali grantové obdobie uzavreté, treba sa na nich obrátiť v budúcnosti skôr.

Médiá – návrh mediálneho konceptu 2009 – zmena cenových podmienok a podmienok mediálnych partnerstiev prinesie zvýšenie ceny kampane. Mediálny mix – celoplošné televízie, regionálne televízie, printové médiá, billboardy, internet – ich dosah na cieľové skupiny. TV JOJ, STV jednotka a dvojka – už dohodnuté ceny, Markíza a regionálne TV – v rokovaní. Oslovených bolo 15 regionálnych TV s predpokladom 300 spotov. Oslovené printové médiá, internet – portál azet

PR – Autá a vlak zdravého života – rozpočty pre uvedené akcie, organizačné a technické zabezpečenie (autá: kúpaliská, letné festivaly, aquaparky, moto akcie; vlak: 10 x merania). Sumarizácia PR rozpočtu pre optimálny variant, ktorý obsahuje výskum, správu projektu, predtlačovku, tlačovú konferenciu, www súťaž, vlak zdravého života, autá zdravého života, merania v septembri, rozhovory v médiách, e-mailing firmám. Minimálny variant (obsahuje len výskum, správu projektu, tlačovú konferenciu a e-mailing firmám).

Návrh iných kreatívnych konceptov – diskutovaný. Kreatívny koncept „Nové mená“. Komunikované mená z roku 2008, ich využitie by znamenalo úsporu a stotožnenie mien osobností s kampaňou 2008. Vstup nových osobností – konkrétne návrhy v máji – júni.

Pri otázke, koľko partnerov by sa vedelo so svojimi reprezentantmi zapojiť do akcie, nebol prezentovaný jednoznačný záujem (najmä časové dôvody). Preto diskutujúci dospeli k pragmatickému záveru, že tento rok sa Svetový deň hypertenzie nebude promovať, urobí sa tlačová konferencia pri príležitosti Svetového dňa nefajčiarov a táto sa spojí so Svetovým dňom hypertenzie.

V diskusii sa nakoniec presadil návrh zorganizovania jedného „silného“ dňa, na ktorom by sa zúčastnili všetci partneri, ktorí sú momentálne do projektu zaangažovaní, ale aj množstvo prípadných ďalších nových partnerov.

Záver:

- Projekt MOST prebehne v septembri 2009 s tým, že sa vyberie najvhodnejší „silný“ deň pre všetkých partnerov, ktorý bude masovou aktivitou MOSTa a bude spojený s tlačovou konferenciou.
- Naďalej hľadať nových partnerov, ktorí by pomohli uskutočniť optimálny variant projektu MOST (TA).

- Osloviť školy, prípadne aj MŠ SR pre aktivity MOSTa 2009.
- Pokračovať v spolupráci s agentúrou FOCUS (TA) – prieskumy pred a po kampani.
- Rozpracovať „silný deň“ strategicky, PR, organizačne.
- Použitie spotov z roku 2008 (TA) sa ešte zväží.
- Pokračovať v rokovaníach s potencionálnymi partnermi, ale aj so školami.

28. máj 2009

Na stretnutí sa zúčastnili aj zástupcovia Farmaceutickej fakulty UK pod vedením dekana p. prof. Kyseloviča a pani prodekanke doc. Túmovej. Agentúra TA pripravila návrh listu, ktorým budú oslovení riaditelia stredných škôl, resp. dekaní zainteresovaných fakúlt vysokých škôl. Prezentovala sa ambícia prizvať do projektu viaceré vysoké školy (najmä farmaceutické a lekárske), ale aj stredné zdravotnícke školy, prípadne iné stredné školy.

Dohodnuté úlohy:

- Zabezpečiť oslovenie farmaceutických a lekárskech fakúlt, stredných zdravotníckych škôl s výzvou na zapojenie sa do projektu.
- Zostavenie zoznamu farmaceutických a lekárskech fakúlt a stredných zdravotníckych škôl, ktoré sa po rokovaní zapoja do projektu.
- Zabezpečiť 10 koordinátorov, ktorí budú prítomní na ďalších pracovných stretnutiach k projektu DEŇ D a budú v úzkom informačnom kontakte s agentúrou TA.
- Spracovať koncepciu priebehu akcie DEŇ D – z organizačného a z odborného medicínskeho hľadiska pre lepšiu informovanosť študentov.
- Spracovať registračný formulár pre registráciu dobrovoľníkov a následné vytvorenie databázy.

Spolupráca s Akadémiou vzdelávania pri zabezpečení Hliadok zdravého života.

Ústredný riaditeľ Akadémie vzdelávania p. Ing. Janičina prisľúbil maximálnu pomoc v rámci diskutovaných možností koordinácie prípravnych a realizačných prác akcie.

Očakávaná pomoc zo strany Akadémie vzdelávania:

- Zabezpečenie 3-členných Hliadok zdravého života z radov pracovníkov jednotlivých pobočiek Akadémie vzdelávania v minimálne 37-mich mestách.
- Zabezpečenie administratívnych povolení pre umiestnenie Hliadok zdravého života.
- Realizácia meracích akcií v DEŇ D v miestach pobočiek Akadémie vzdelávania.
- Pomoc pri distribúcii materiálnych pomôcok pre dobrovoľníkov/študentov (pokladničky, kartičky, visačky, príp. tričká), odkiaľ si ich študenti v deň realizácie akcie vyzdvihnú.
- Pomoc pri zozbieraní zostávajúcich materiálnych pomôcok, ev. aj pokladničiek od študentov.

Minimálne personálne zabezpečenie:

- 1 koordinátor za Akadémiu vzdelávania.
- Minimálne 37 trojčlenných Hliadok zdravého života.

Ústredný riaditeľ Akadémie vzdelávania p. Ing. Janičina informoval, že AV je schopná zabezpečiť meracie aktivity aj v menších mestách, podnikoch, firmách. Meracie akcie budú v rámci svojích aktivít realizovať aj v priebehu celého mesiaca september. Doc. Kamenský prisľúbil maximálnu súčinnosť pri informovaní zástupcov pobočiek AV.

Na záver stretnutia sa finalizovali ostatné koncepčné, technické a finančné záležitosti týkajúce sa zabezpečenia akcie DEŇ D:

- Bolo odsúhlasené presunutie všetkých naplánovaných a na predchádzajúcich stretnutiach odsúhlasených aktivít projektu MOST do jedného dňa 25. 9. 2009 s názvom DEŇ D.
- V rámci PR, mediálnej a kreatívnej časti projektu sa pokračuje s malými úpravami, vychádzajúcimi zo zmeny filozofie akcie, v koncepte, ktorý bol predložený a odsúhlasený na predošlých stretnutiach s partnermi.

2. – 9. jún 2009

Podobne ako v rokoch 2007 a 2008 Slovenská nadácia srdca si objednala u agentúry Focus nezávislý prieskum zameraný na znalosť problematiky kardiovaskulárnych ochorení slovenskej populácie s dôrazom na vedomosti o rizikových faktoroch a na ich prevenciu. Jednalo sa o identické otázky, ktoré sa používali v predchádzajúcich prieskumoch s cieľom zistiť, či realizované edukačné kampane majú skutočne aj objektívne merateľný pozitívny efekt na znalosti obyvateľstva v problematike poznania závažnosti kardiovaskulárnych ochorení a možností ich predchádzaniu. Prieskum sa realizoval v dňoch 2. – 9. júna 2009 na súbore 1 038 respondentov (podrobnejšie v kapitole 8).

30. jún 2009

Doc. Kamenský informoval zástupkyne TA o rozhodnutí neuskutočniť finančnú zbierku v Deň D (organizačná a realizačná náročnosť). Po vzájomnej diskusii došlo k spresneniu koncepcie Dňa D:

1. Zapojiť do akcie cca 500 študentov niektorých VŠ a stredných nájmä zdravotných škôl (školy boli oslovené – doc. Túmová z Farmaceutickej fakulty a Akadémie vzdelávania).
2. Zapojiť do akcie lekárne.
3. Hlavný centrálny koordinátor akcie pre celú SR medzi FaF, AV a TA: Mgr. Balážová, AV.
4. Študenti-dobrovoľníci – dvojčlenné hliadky (tzv. srdiečka) v uliciach približne 37 miest, zreteľne označení – nálepka na odevu s logom nadácie a kódom zdravého života, budú rozdávať ľuďom kartičky, krátky dotazník, podajú základné informácie o zmysle akcie a nasmerujú ich k hliadkam zdravého života.
5. Hliadky zdravého života (dvoj-trojčlenné: lekár, sestra, medik, resp. farmaceut) oblečené v červených ev. v bielych tričkách s logom nadácie a kódom zdravého života, s náramkom na ruke budú na určených miestach (námestia, obchodné centrá) pri stolíkoch s nálepkami-logami Slovenskej nadácie srdca a MOST-a 2009 merať obyvateľom tlak krvi, hladinu cholesterolu, CO₂ vo výdychu, do kartičky dopíšu namerané hodnoty.
6. Lekárne – označené plagátmi, nálepkami-logami – v nich budú farmaceuti v bielych plášťoch edukovať a merať hodnoty, značiť ich do kartičiek.

7. Vlaky zdravého života – 5 posádok (cca 15 osôb) – oblečení v červených aj bielych tričkách s logom nadácie a kódom zdravého života, s náramkom na ruke merať cestujúcim tlak krvi, hladinu cholesterolu, CO₂ vo výdychu, do kartičky dopíšu namerané hodnoty.
8. Farmaceutické firmy – na svojich vybraných miestach budú merať hodnoty tlaku krvi, prípadne iné parametre a súčasne budú edukovať o kardiovaskulárnych rizikových faktoroch.
9. Dohodnuté boli aj zmeny v oblasti rozpočtu kampane – presun financií do médií – STV, JOJ a Markíza, spoty vysielateľ 2 – 3 týždne pred Dňom D, príp. osloviť aj printové médiá.
10. Tlačová konferencia vo štvrtok 24. 9. 2009 – prizvané médiá, vysvetlenie zmyslu akcie, rozdať náramky.
11. Doc. Kamenský osloví listom ministra zdravotníctva a pozve ho k účasti na akcii, pripraví znenie dotazníka, ktorý budú používať študenti na uliciach.
12. TA pripraví: návrh novej kartičky s kódom zdravého života a logami – kvalitný papier, vzhľad kreditky; návrh nálepky na odev pre študentov a jej cenu a cenu za výrobu červených tričiek.
13. AV – do konca 28. týždňa ukončiť nábor škôl a oznámiť, koľko škôl získala pre akciu.
14. AV určí 10 koordinátorov z 37 miest, ktorí budú spolupracovať s hlavnou koordinátorkou Mgr. Balážovou.
15. AV prostredníctvom koordinátorov zabezpečí rozvoz tričiek, kartičiek atď. do svojich pobočiek.
16. Potrebné zabezpečiť fotodokumentáciu z akcií.
17. TA pripraví nový mediálny plán.

29. august – 2. september 2009

Najvýznamnejší kongres kardiológov celého sveta sa v roku 2009 konal v Barcelone. Podobne ako na ESC kongrese v Mníchove v roku 2008 aj tento rok najvyššie vedecké autority rozhodli o akceptácii výsledkov projektu MOST za roky 2007 a 2008. Autori Kamenský, Murín, Gonçalvesová a Widimský prezentovali poster s názvom The successful two-year campaign „MOST“ as a powerful instrument for the implementation of the European Heart Health Charter in Slovakia (obr. 4).

The successful two-year campaign MOST as a powerful instrument for the implementation of the European Heart Health Charter in Slovakia

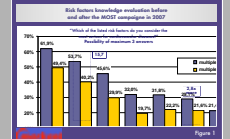
G. Kamenský¹, J. Murín², E. Goncalvesová³ - (1) University Hospital Bratislava Ruzinov (Comenius Univ. Med. School), Bratislava, Slovak Republic
(2) University Hospital Bratislava, Old City, Bratislava, Slovak Republic (3) National Institute of Cardiovascular Diseases - NUSCH, Bratislava, Slovak Republic

PURPOSE:

Using the MOST nationwide educational campaign for September 2007 and 2008 to promote the implementation of the European Heart Health Charter in Slovakia in order to continuously increase awareness of the most CV risk factor (BP) in the population.

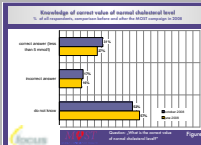
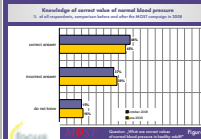
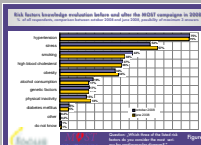
METHODS:

The Slovak Heart Foundation (SHF) and the Slovak Society of Cardiology (SSC) with the support of the ESC and EU and within the scope of the EuroHeart project, prepared a nationwide educational campaign for September 2007 and September 2008. The independent survey on the awareness of the most important CV risk factors and their appreciation was undertaken by an independent agency before and after the campaign in 2007 and 2008, respectively. All four surveys consisted of the same key questions. The surveys were performed before and after the MOST campaign in September 2007 and 2008 on a total of 6154 representative respondents. All surveys were performed on an "in quota" selection using the same methods.



RESULTS:

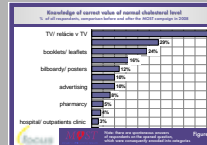
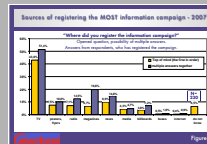
After the second survey, in both years awareness improved in most categories. The most important BP awareness in all were considered hypertension (42%, 62%, 75% and 75%), smoking (30%, 46%, 36% and 37%), high cholesterol level (22%, 32%, 34% and 37%), obesity (20%, 32%, 34% and 32%) and physical inactivity (7%, 14%, 8% and 15%) (Figure 1 and 2). The knowledge of correct values of optimal blood pressure did not change significantly in other areas (45 versus 48%) (Figure 3), but correct total cholesterol value was given only by 27 versus 31% of respondents, respectively (Figure 4). The awareness of 85% in those who noticed the MOST campaign in the media, and particularly the target groups (women and those in the age of 45-54 years), were significantly higher than in the general population. The awareness of correct knowledge of optimal blood pressure has increased in women by 6.4%, and in those in the age of 45-54 years by 9.4%.



The same results were noticed for normal values of total cholesterol (6.9% for women and 8.5% for those in age of 45-54 years). In spite of the fact that the MOST information campaign was noticed only by 23% of the public in 2007 and by 25% in 2008, respectively the public awareness of the most important CV risk factors and their prevention increased by 9% in 2007 and even by 16% at the end of 2008. Sources of registering the information campaign in 2007 and 2008 are shown on figures 5 and 6.

CONCLUSIONS:

The MOST intensive two-year public information campaign significantly promoted the implementation of the European Heart Health Charter in Slovakia. It increased the awareness of the most important CV risk factors and the awareness of their taking prevention. It has become an integral part of the National CV Prevention Programme.



Obrázok 4

7. – 14. septembra 2009

Televízie. V partnerských médiách Slovenskej nadácie srdca – Slovenskej televízie na Jednotke a Dvojke, v televízie JOJ a v regionálnych televíziách sa začali prezentovať 5 sekundové spoty založené na koncepcii známych mien zo seriálu Panelák (33 spotov na Jednotke, 55 spotov na Dvojke, 7 spotov v TV JOJ počas vysielania seriálu Panelák, 468 spotov v 12-tich regionálnych televíziách – Poprad, Košice, Liptovský Mikuláš, Michalovce, Piešťany, Senica, Žiar nad Hronom, Spišská Nová Ves, Trnava, Nitra, Prievidza, Banská Bystrica) (viac v kapitole 6), pričom počnúc dňom 14. septembra 2009 až do 25. septembra vrátane boli nasadené teasingové 20 sekundové spoty (37 spotov na Jednotke, 59 spotov na Dvojke, 11 spotov v TV JOJ počas vysielania seriálu Panelák, 650 spotov v 12-tich regionálnych televíziách – Poprad, Košice, Liptovský Mikuláš, Michalovce, Piešťany, Senica, Žiar nad Hronom, Spišská Nová Ves, Trnava, Nitra, Prievidza, Banská Bystrica) (obr. 5).

Rádiá. Rovnako prebiehala kampaň aj v rádiách od 14. 9. 2009 do 25. 9. 2009, spolu bolo odvysielaných 226 20 sekundových spotov – 48 spotov v celoplošnom rádiu SLOVENSKO, 48 spotov v celoplošnom rádiu VIVA, 47 spotov v regionálnom rádiu ZET (pokrytie stredného a západného Slovenska), 50 spotov v rádiu KISS (pokrytie východného Slovenska) a 33 spotov v rádiu HEY (stredné a západné Slovensko).



Obrázok 5

Internet. V období od 7. 9. 2009 do 25. 9. 2009 bolo zrealizovaných 2,3 milióna zobrazení internetových bannerov, ktoré boli umiestnené na home page portálu www.azet.sk, na najnavštevovanejšej stránke slovenského internetu www.pokec.sk a na spravodajskej stránke azetu www.aktuality.sk. Kampaň bola cieleňá predovšetkým na ženy vo veku 35 – 55 rokov.

10. september 2009

Posledné pracovné stretnutie k projektu MOST 2009 Deň D, kde všetci zainteresovaní informovali o aktuálnom stave príprav.

Mgr. Balážová (AV):

- finálne spresní a pošle zoznam miest meraní (Akadémia vzdelávania, Poradne zdravia pri RÚVZ), počet hliadok, do Tender Media Group pre tlač plagátu,

- zistí počet miest, kde sa bude merať cholesterol,
- preverí možnosť povolenia pre stanovište hliadky v Auparku,
- odošle na pobočky hárky na zapisovanie meraní, zabezpečí ich vrátenie po skončení akcie a ich odoslanie do Tenderu,

Doc. Túmová (Farmaceutická fakulta):

- zabezpečí zaslanie finálneho zoznamu bratislavských lekární (kde budú prebiehať merania) všetkým zainteresovaným, najmä však agentúre TA,
- odošle do lekární hárky na zapisovanie meraní, zabezpečí ich vrátenie po skončení akcie a ich odoslanie do Tenderu.

P. Bukvay (zástupca spolku študentov farmaceutickej fakulty):

- zabezpečí menný zoznam študentov FaF, ktorí sa zúčastnia dňa D – vo vlaku alebo na námestiach – informáciu zašle čo najskôr do agentúry TA.

Doc. Kamenský:

- pripraví finálny text materiálu (manuálu, čo robiť) pre dobrovoľníkov (študenti SŠ a VŠ) – vysvetliť obyvateľom zmysel akcie,
- pripraví krátky text dotazníka pre dobrovoľníkov,
- nadácia pripraví a poskytne náramky pre hliadky a tlakomery.

Pozvánka

Pozývame Vás na tlačovú konferenciu pri príležitosti prebiehajúceho projektu:
MOST 2009 – Mesiac o srdcových témach.

Témy:
 - Lekári vyrážajú do ulíc
 - Vlaky zdravia
 - Svetový deň srdca
 - Národný kardiovaskulárny program

Hostia:
 MUDr. Richard Raš, MPhI- minister zdravotníctva SR
 Prof. Jan Slezák, M.D., DSc., Dr.h.c.- Slovenská liga za prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych chorôb
 Prof. MUDr. Jan Murin, CSc., FESC- Slovenská kardiologická spoločnosť
 Doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., FESC- správca Slovenskej nadácie srdca

24.9.2009 11,00 hod. Hotel City Bratislava, Seberiniho 9

- Ing. Verešpejová, Ing. Kissová** (agentúra TA) dodajú do FaF a AV:
- kartičky zdravého života, tričká, srdiečka malé a veľké,
 - hárký na zapisovanie jednotlivých meraní (10 hárkov na hliadku),
 - vatú, tampóny, nádoby na odpad,
 - pripraviť a vytlačiť plagát všetkých aktivít dňa D,
 - zabezpečiť tlačovú konferenciu zahájenia dňa D dňa 24. 9. 2009 o 11.00 – odoslať pozvánku + tlačovú správu novinárom, relevantným televíziám, rádiám, printovým médiám,
 - 25. 9. 2009 – vystúpenie doc. Kamenského v Teleráne (Markíza), prof. Murína v Rannom magazíne (STV Jednotka).

Dohodnutá logistika akcie a technické zabezpečenie. Odhad je cca 40 škôl x cca 15 detí = 600 detí + 40 študentov FaF + cca 180 hliadok (2 – 3 zdravotníci) = cca 1200-1300 dobrovoľníkov v uliciach miest SR. Po skončení akcie poskytnúť nadácii spätnú informáciu – názory, postrehy, pripomienky. Doc. Kamenský sa poďakoval prítomným za ich mimoriadnu snahu pri zabezpečovaní akcie.

24. september 2009

Slovenská nadácia srdca pripravila tlačovú konferenciu (obr. 6), ktorou odštartovala Svetový deň srdca na Slovensku ako súčasť dlhodobopripravovanej kampane MOST 2009. Na tlačovej konferencii sa zúčastnil aj



Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8

minister zdravotníctva MUDr. Richard Raši, ktorý projekt podporil a dokonca aj sám sa ho aktívne zúčastnil, podobne ako v roku 2008 (viac v kapitole 3).

25. september 2009

Slovenskej televízii na Jednotke bol odvysielaný Ranný magazín, kde okrem diskusie na tému KVO s hosťami relácie prof. MUDr. Jánom Murínom, MUDr. Miroslavom Pernickým a MUDr. Dlhopolčekom, hostia informovali aj o Svetovom dni srdca na Slovensku v rámci projektu MOST 2009. S moderátormi sa preberala v rannom vystúpení téma prevencie kardiovaskulárnych ochorení. Je zhutnená v „Kóde zdravého života“, a tento kód bol v ten deň symbolom a darom SKS (a jej Nadácie) občanom Slovenska. Je to kartička podobná platobnej karte, ale nemá PIN, zato ukrývala dôležitejšie informácie – informácie o zdravom (dlhom a kvalitnom) živote. Sú uložené v kóde zdravého života: 0 (fajčenie) – 30 (30 minút telesnej aktivity denne) – 5 (< 5 mmol/l sérového cholesterolu) a 120/80 (< 120/80 mm Hg krvný tlak). Možno skutočne potvrdiť, že osoba s týmto kódom býva kardiovaskulárne zdravá a treba nemalé



úsilie na to, aby sa to dlhodobo udržalo. V diskusii sa debatovalo o nefarmakologickej liečbe, moderátori uvítali napr. kód v slove **OBEZITA** (**OBEŽITA** a **OBEZITA + OBEŽITA**, t. j. Behaj a nejedz), ale i o farmakologickej liečbe tak, aby sme skutočne upravili pacientom krvný tlak, sérové lipidy a ak treba i glykémiu. Debatovalo sa aj o diabete, ktorého výskyt stúpa paralelne s obezitou. Pred 30 rokmi bolo na Slovensku 3,5 % diabetikov, ale dnes 7 % a prediabetikov máme až 12,5 %, t. j. spolu 20 % občanov „má niečo s cukrom v krvi, sú to (potenciálni) diabetici – a tak aj potenciálni kardiaci. Prevencia (obezity a tým diabetu) je lepšia, než liečba diabetu alebo liečba diabetických (i kardiovaskulárnych) komplikácií.

Meranie tlaku ukázalo, že istý pracovný stres (moderátorov, hlásateľov) vie tento ukazovateľ (TK) i srdcovú frekvenciu zdvihnúť. Po odhlásení správ (o politike či o počasí) TK o niečo klesol. Program spestrili ďalší pozvaní: Ing. Schuster z Košíc (bývalý prezident republiky), ktorý prezentoval zážitky na cestách v Kanade, prezentácia nových kníh a prezentácia modelov šiat.

K dispozícii bola dobrá káva, čaj a nechýbala dobrá nálada. Všetci odchádzali dobre naladení a tešili sa na ďalšie aktivity MOSTa v ten deň.

Kolegovia dr. Pernický a dr. Dlhopolček cestovali vlakom do Košíc hneď po vystúpení v STV. Možno povedať, že tento vstup sa iste vydaril.

Podobne informoval aj doc. Kamenský v Teleráne televízie Markíza o spustení Svetového dňa srdca na Slovensku, o jeho význame a dôležitosti z hľadiska potreby zvýšenia uvedomenia si najdôležitejších rizikových faktorov KVO a význame ich predchádzaniu. Zhodou okolností v ten istý deň sa v Teleráne zúčastnil aj minister zdravotníctva (diskutoval na inú tému), ktorému bol v priamom prenose meraný krvný tlak. Na jeho ľahkom zvýšení sa celkom iste podieľal aj ranný stres. Meraniam cholesterolu a krvného tlaku sa počas Telerána podrobilo viac ako 20 účastníkov. Výborne pri tom asistovali zdravotné sestry Katarína Kraľhulcová a Marta Šmátralová, ktorá hneď po vystúpení cestovala vlakom zdravia do Košíc a späť ako členka hliadky zdravia (obr. 7–9).

4. október 2009

Kardiokrok a kardiobeh 2009

Býva každoročne súčasťou kongresu Slovenskej kardiologickej spoločnosti (SKS). Tak tomu bolo i pri 14. kongrese SKS. Aby nedošlo k narušeniu odborného programu kongresu, tak organizátori túto akciu pred-



Obrázok 10



Obrázok 11

sunuli na nedeľu 4. 10. 2009. Podujatie zorganizovala Slovenská kardiologická spoločnosť v spolupráci so Slovenskou nadáciou srdca a druhýkrát sa konalo pri Štrkoveckom jazere. Neuveriteľne krásny slnečný deň významne prispel k veľmi peknej účasti a k celkovému zážitku. Do Kardiobehu, resp. Kardiokroku sa zapojilo 97 účastníkov vo viacerých kategóriách (muži: starší a mladší, ženy: staršie a mladšie, pacienti – kardiáci, osobitne pacienti s transplantovaným srdcom). Víťazmi bol všetci, hoci tí, čo dobehli do cieľa ako prví, boli obdarovaní výhernými cenami. Na podujatí bolo celkovo asi 130 ľudí (obr. 10–13).

Akcia mala svoju publicitu v lokálnych médiách, zúčastnili sa jej i novinári, ktorí „vyspovedali“ prezidenta SKS (prof. Murína), vedeckú sekretárku SKS a hlavného organizátora akcie (doc. Gonçalvesovú), ale tiež aktívnych účastníkov a bežcov-kardiakov (hlavne tých s transplantovaným srdcom). Ved' ak uvážime – ide o ťažko chorých a zrazu sa títo zúčastnia bežeckých „pretekov“, je to predsa dôkaz úspešnosti tejto liečebnej modality aj u nás. Bolo postarané i o občerstvenie, o hudbu a o dobrú náladu. I členovia výboru SKS sa s chuťou v civile či v športovom oblečení poprechádzali a podedatovali „inak“ so svojimi pacientami.

Bol to dobrý štart ku kongresu, bola to tiež ukážka prevencie kardiovaskulárnych ochorení v praxi. Dovidenia o rok.



Obrázok 12

7. október 2009

Spustenie 2. vlny prieskumu o vedomostiach obyvateľstva v problematike prevencie KVO, ktorá bola zameraná na zhodnotenie výsledkov kampane MOST 2009 v rámci Svetového dňa srdca na Slovensku. Prieskum uskutočnila agentúra FOCUS použijúc rovnakú metodiku, ako pri 1. vlne prieskumu (podobne ako v roku 2008), aby bolo možné porovnať výsledky oboch prieskumov a tak objektívne zhodnotiť vplyv edukačnej kampane na základné vedomosti obyvateľstva pre oblasti prevencie KVO.

7. októbra 2009

Ako vždy pri Kongrese Slovenskej kardiologickej spoločnosti (SKS), tak aj z príležitosti 14. kongresu SKS sa konala dňa 7. 10. 2009 v priestoroch kongresovej sály NUSCHu tlačová konferencia SKS.

O činnosti SKS v poslednom roku referovali prezident SKS (prof. J. Murín), vedecká sekretárka a prezident – elect (doc. E. Gonçalvesová) a správca Nadácie srdca pri SKS, tiež past-prezident SKS (doc. G. Kamenský).

Prof. Murín zhrnul aj obdobie posledných troch rokov činnosti odstupujúceho výboru SKS:

(1) Pravidelne prebiehali štandardné činnosti odbornej spoločnosti, t. j. kongresy v októbri vždy v Bratislave, vysoká odborná úroveň, spoluúčasť Českej kardiologickej spoločnosti, Hypertenziologickej spoločnosti a Spoločnosti pre farmako-ekonomiku, mali sme i významných zahraničných hostí: prof. Tendera z Poľska a prof. Lopez-Jimenez z USA, prof. Komajda z Francie a prof. McDonagh z Británie, boli ocenenia prác, tiež ocenenia jubilantov, prestížna Haviarova prednáška, zaviedli sme i prax Sympózia SKS, ktoré nás reprezentuje vždy o rok v Brne na Českom kardiologickom kongrese.

(2) Akcie pracovných skupín SKS (detskej kardiológie 2-krát ročne, PS invazívnej kardiológie, PS arytmiológie, ďalšie).

(3) Tatranské kardiologické dni na Štrbskom plese vo februári/marci každý druhý rok s dobrým programom i dobrou účasťou.

(4) Akcie PS transplantácia srdca v marci v Bratislave s prednáškou významných svetových expertov.

(5) SKS každoročne udeľovala Grant SKS a kontroluje v septembri grantové úlohy.

(6) Na konci nášho obdobia sme riešili problematiku časopisu Kardiológia, ktorý prejde pod správu SKS v najbližšom období.

(7) Dvakrát sme sa sťahovali (obrovská práca sekretariátu) a rekonštruovali náš sekretariát. Vytvorili sme novú webovú stránku SKS.

(8) Upravovali sme stanovy SKS.

(9) V tomto období činnosti SKS (obdobie Žena a srdce) sme prezentovali epidemiológiu aj klinické prezentácie kardiovaskulárnych ochorení u žien (na kongresoch, iných podujatiach, prednáškami i publikáciami, v priebehu akcie MOST).

(10) V tomto období úspešne prebiehala akcia MOST (bližšie doc. Kamenský), tiež sme spracovali a obhájili na MZd SR Národný program prevencie kardiovaskulárnych ochorení.

(11) Publikovali sme štandardné Odporúčania.

(12) V Európskej kardiologickej spoločnosti sme boli aktívnou spoločnosťou, náš predstaviteľ (doc. Kamenský) bol preto nominovaný prof. dr. R Ferrarim (Prezidentom Európskej kardiologickej spoločnosti, ESC) do Komisie ESC pre prevenciu, ocenený bol náš projekt Prevencie a edukácie kardiovaskulárnych ochorení MOST (2007, 2008).

(13) V období leta 2009 úspešne prebehli voľby do výboru SKS a pracovných skupín (hlavný organizátor doc. Filipová). V jeseni 2008 bola výborom SKS zvolená doc. E. Gonçalvesová, vedecká sekretárka SKS, budúcou prezidentkou SKS (2009–2012). V závere sa prezident SKS poďakoval médiám za podporu a požiadal ich o priazeň i v ďalších rokoch.

Doc. Gonçalvesová sa venovala predstaveniu 14. kongresu SKS:

(a) Slávnostné otvorenie na obed 8. októbra 2009 s ministrom zdravotníctva dr. R. Rašim, s rektorom SZU prof. J. Štenclom a prezidentom SLS prof. Krištúfkom.

(b) Následne akcia MOST (Mesiac o srdcových témach).

(c) Haviarova prednáška: prim. dr. G. Kaliská, CSc. Resynchronizačná liečba u srdcového zlyhania, teória a prax.

(d) Ocenenia jubilentov.

(e) Na druhý deň odborné akcie pracovných skupín, Valné zhromaždenie s odovzdaním prezidentskej štafety, akcie Českej kardiologickej spoločnosti, Hypertenziologickej spoločnosti a Spoločnosti pre farmakoekonomiku, Mladí kardiológovia, Posterová sekcia, no a hlavne spoločné sympóziu SKS s Európskou kardiologickou spoločnosťou (prof. M. Komajda z Paríža, prezident – elect ESC, prof. T. Mc Donagh

z Londýna) s témou „Srdcové zlyhanie“ (SKS reprezentované vystúpeniami E. Gonçalvesovej a J. Murína).

(f) Na tretí deň v sobotu odborné akcie a sympóziu SKS „Diabetes a srdce“. E. Gonçalvesová pripomenula promóciu knižky prof. P. Mitra „Synkopa“ na stánku SKS poobede v prvý deň kongresu, prezentácie „Žena s kardiovaskulárnym ochorením“ na stánku SKS raz denne, pripomenula i stánok ESC s informáciami, poďakovala sponzorujúcim spoločnostiam.

Doc. Kamenský prezentoval aktivity Slovenskej nadácie srdca: najviac času venoval projektu MOST v tomto roku, teda akcii 25. 9. 2009 v piatok na celom Slovensku. Aktívne tu vystúpil a akciu tým podporil minister zdravotníctva SR dr. R. Raši účasťou poobede na námestí SNP v Bratislave. Boli vypravené vlaky do Košíc a späť, kde mladí lekári – dobrovoľníci edukovali občanov (cestujúcich) a merali im tlak krvi a cholesterol v sére. Iní tak činili v mnohých mestách Slovenska. Zapojili sa farmaceuti, kde 140 lekární aktívne do akcie MOST vstúpilo. Doc. Kamenský poďakoval médiám za podporu akcie a pripomenul ďalšie činnosti Nadácie: projekt ARTE-HYP (Úroveň liečby hypertenzie na Slovensku, práve pred jeho spustením), propagácia zdravého života občanov (Kód zdravia: 0 [fajčenie] – 5 [< 5 mmol/l cholesterol] – 30 [30 minút fyzická aktivita denne] – 120/80 mm Hg optimálny krvný tlak), predstavil „kartičku“ odovzdávanú v deň MOSTu po Slovensku.

Následovala osobná diskusia s novinármi. Možno konštatovať, že SKS mala v tomto období s médiami dobré a korektné vzťahy. Splnila sa úloha exekutívy SKS, ktorú od nej výbor SKS žiadal, a tou bolo: „Dúfame, že nás (SKS) bude teraz viac vidieť“. „Nuž ja myslím, že sa tak aj stalo“ (prof. J. Murín).

8. – 10. október 2009

Najvýznamnejší kongres slovenských kardiológov s medzinárodnou účasťou sa konal v Bratislave v dňoch 8. – 10. októbra 2009. Podobne ako v roku 2008 aj tento rok Slovenská nadácia srdca sa na kongrese prezentovala tradičným stánkom, kde poskytla účastníkom množstvo užitočných edukačných materiálov (kartičky zdravého života, publikácia MOST 2007 a 2008, náramky kódu zdravého života a iné drobnosti) (obr. 14–16). Projektu MOST bol venovaný dostatočný priestor – samostatná sekcia venovaná výsledkom projektu MOST hneď po slávnost-

nom otvorení kongresu SKS a v sekcii preventívnej kardiológie bola zaradená prezentácia 2-ročných výsledkov projektu MOST z pohľadu hodnotenia dopadu kampane na znalosti obyvateľstva.

13. október 2009

Agentúra FOCUS zavŕšila 2. vlnu prieskumu k znalosti problematiky prevencie KVO po ukončení kampane MOST 2009 na vzorke 1036 respondentov (viac v kapitole 8).



Kapitola 3

Svetový deň srdca na Slovensku v rámci kampane MOST 2009



Príprava a logistika dňa D

Koncepcia priebehu a organizačné pokyny pre študentov „Deň D“
– 25. 9. 2009

Názov akcie: DEŇ D

Termín realizácie akcie: 25. september 2009 (piatok), 10.00 – 17.00
hod.

Miesta realizácie akcie:

Banská Bystrica, Bardejov, Bratislava, Čadca, Dolný Kubín, Dunajská Streda, Galanta, Humenné, Komárno, Košice, Levice, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Martin, Michalovce, Nitra, Nové Zámky, Poprad, Považská Bystrica, Prešov, Prievidza, Rimavská Sobota, Rožňava, Senica, Sereď, Spišská Nová Ves, Stará Ľubovňa, Svidník, Topoľčany, Trebišov, Trenčín, Trnava, Veľký Krtíš, Vranov nad Topľou, Zvolen, Žiar nad Hronom, Žilina

Cieľ akcie:

- Informovanie verejnosti o závažnosti kardiovaskulárnych ochorení
- Edukácia verejnosti o rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení, o nevyhnutnosti a možnostiach prevencie

Úloha dobrovoľníkov:

- Budú v jednotlivých mestách informovať okoloidúcich o rizikách kardiovaskulárnych ochorení (nedostatok pohybu, vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu, fajčenie), o optimálnych hodnotách krvného tlaku a cholesterolu



- Informovať občanov, že si môžu dať bezplatne odmerať krvný tlak a cholesterol vo vlakoch, u Hliadok zdravého života, ktoré budú umiestnené na vopred dohodnutých miestach v jednotlivých mesiacoch
- Budú rozdávať kartičky zdravého života. Na kartičke sú informácie o Kóde zdravého života
0-30-5-120-80, 0 cigariet, 30 min. pohybu denne, 5 mmol/Hg cholesterolu a menej, 120/80 mmHg optimálny krvný tlak.
Zároveň sú na nej dôležité telefónne čísla, na ktoré môžu občania telefonovať v prípade nehody.

Hliadka pozostáva z dvoch študentov, jeden zapisuje dotazník a druhý informuje alebo aj obaja, následne sa striedajú. Vybavenie hliadky študentov:

- **Veľká nálepka** – srdiečko nalepené na prednej strane hrudníka
- **Kartičky zdravého života**
- **Malé srdiečka**



Komunikácia hliadok s občanmi:

- Študenti oslovujú okoloidúcich s ponukou poskytnutia informácie o kóde zdravého života. Čo je kód zdravého života? Toto číslo majú študenti na nálepke srdiečka na hrudníku, je uvedené aj na kartičkách, ktoré budú rozdávať. Preto je dôležité, aby študenti vedeli, čo dané číslo znamená.
- Po vysvetlení kódu zdravého života a podaní informácií, opýtajú sa študenti okoloidúcich niekoľko jednoduchých otázok (viď vyššie), odpovede zapisujú do dotazníka a po odpovedaní dajú každému 1 kartičku zdravého života a nalepia na tričko, resp. košeľu malé srdiečko s profilom ženy vo vnútri.

- Tiež ich informujú, že na ulici XY v danom meste je hliadka zdravia (v každom meste to bude rôzne, niekde ich bude aj viac – podrobné informácie poskytnú pobočky Akadémie vzdelávania), kde si môžu nechať odmerať tlak krvi, odmerať cholesterol atď...
- Informujú o tom, že táto akcia prebieha dňa 25. 9. 2009 po celom Slovensku v rámci Svetového dňa srdca a v rámci projektu MOST, ktorý organizuje Slovenská nadácia srdca so svojimi partnermi.

Nástup na akciu 10.00 hod., ukončenie 17.00 hod.

Prečo je deň D – 25. 9. 2009?

Svetový deň srdca pripadá na nedeľu 27. 9. 2009 a Slovensko je krajina s veľmi vysokou úmrtnosťou aj chorobnosťou na srdcovocievne ochorenia. Súčasne vieme, že správnou životosprávu môžeme predísť až 90% všetkých týchto ochorení. Preto trvalé zvyšovanie informovanosti obyvateľstva o hlavných rizikových faktoroch srdcovocievnych ochorení je mimoriadne dôležité.

Kód zdravého srdca

Vystihuje ho v kocke číslo: **0-30-5-120-80**, čo znamená:

0 = fajčenia, 30 = (minimálne minút) chôdze denne, 5 = hladina cholesterolu do 5 mmol/l, 120 a 80 = hodnoty optimálneho tlaku krvi do 120 mmHg tzv. systolický krvný tlak (horný) a 80 mmHg tzv. diastolický (dolný) tlak krvi

Normálny tlak krvi je, samozrejme, o niečo vyšší ako optimálny (menší ako 140/90 mmHg), preto tlak krvi 120/80 predstavuje tzv. OPTIMÁLNY tlak krvi, ktorý je lepší ako normálny (tieto hodnoty neplatia pre osoby vo veku 80 a viac rokov).

Prečo sú tieto čísla dôležité?

Dnes máme množstvo dôkazov, že **pokiaľ budeme dbať na správny životný štýl**, ktorého dôležitou súčasťou je nefajčenie, dostatočný pohyb, správne stravovanie (5–6 kusov ovocia denne, veľa zeleniny, celozrnné pečivo, ryby, olivový olej, pestrá a vyvážená strava), hladina cholesterolu s adekvátnymi hodnotami, **VIEME až v 90 % zabrániť vzniku srdcovocievnych ochorení!**

Prečo vzdelávame občanov?

Pretože väčšina uvedených rizikových faktorov nemá vôbec žiadne príznaky – vysoký tlak, vysoký cholesterol, obezita (tučnota), fajčenie, cukrovka – **NEBOLIA! Nemajú žiadne príznaky, preto sú veľmi nebezpečné a tým zákerné.** Preto je potrebné si tieto veci uvedomiť a dbať na ne. Prevencia je najlepším liekom na ochorenia srdca a ciev.

Ako zistím, či som rizikový?

Veľmi jednoducho. Kód zdravého života vám povie najdôležitejšie prvé informácie. Ak nefajčíte, pohybujete sa, vyhýbate sa nezdravým potravinám (hranolky, hamburgery, slanina, špekačky, masťné a údené jedlá, smotana, masťné syry atď.), máte optimálne hodnoty cholesterolu a krvného tlaku – vaše riziko je veľmi nízke...

Nie všetky rizikové faktory sú rovnako nebezpečné. Medzi najzákernejšie a najsilnejšie riziká patrí vysoký cholesterol, fajčenie a vysoký krvný tlak. Fajčenie, ktoré považujeme za druhé najsilnejšie riziko srdcového infarktu (ale aj rakoviny pľúc) zvyšuje riziko vzniku srdcovocievneho ochorenia až o 50%!!! Ak sa k fajčeniu pridruží vysoký krvný tlak a nebudaj aj vysoký cholesterol – je riziko extrémne vysoké.



Obrázok 18



Obrázok 19

Prečo 30 minút pohybu denne?

Početné vedecké štúdie ukázali, že najzdravšia je tzv. dynamická fyzická aktivita (chôdza, bicyklovanie, plávanie, korčuľovanie). 30 min. chôdze denne je to minimum, čo by sme mali pre seba spraviť. Pravidelná fyzická aktivita je najlepším liekom na srdcovocievne ochorenia: znižuje tlak krvi, cholesterol, obezitu, zlepšuje náladu, chráni proti cukrovke, proti osteoporóze (rednutie kostí).

Hliadka zdravotníkov

(1 lekár + 1 sestra, resp. 1 farmaceut + 1 sestra, resp. 2 sestry)

Hliadky zdravotníkov budú mať svoj stôl, tlakomery, prípadne odberové sety na meranie cholesterolu, centimeter na meranie obvodu pása, formuláre na vyplňovanie nameraných výsledkov. Tiež budú mať kartičky zdravého života, dostanú tričká zdravého života, malé srdiečka pre tých, ktorí sa nestretli s hliadkami študentov.

24. september 2009

Projekt „Most 2009“ a Svetový deň srdca 2009 odprezentovala Slovenská nadácia srdca na tlačovej konferencii dňa 24. septembra 2009 za



Obrázok 30

Organizátori tlačovej konferencie aj minister zdravotníctva mali na klopách oblekov nálepku so symbolom srdca a ženy ako hlavnej cieľovej skupiny a náramok kódu zdravého života.

prítomnosti ministra zdravotníctva MUDr. Richarda Rašiho v City Hotel Bratislava (obr. 18). Pán minister projekt ocenil ako mimoriadne prospešný a informoval médiá, že Národný program prevencie ochorení srdca a ciev, ktorého MOST je už nedeliteľnou súčasťou, bude v dohľadom čase predložený na schválenie vláde Slovenskej republiky. Na tlačovej konferencii vystúpili aj dvaja partneri projektu. Zástupca Železničnej spoločnosti Slovensko, a.s., riaditeľ sekcie marketingu Ing. Ivan Caban (obr. 19) a dekan Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského p. prof. Kyselovič (obr. 20). Obaja vyslovili projektu dlhodobú podporu s tým, že myšlienku a ciele projektu považujú za celospoločensky mimoriadne dôležité.

Na rozdiel od predchádzajúcich rokov 2007 a 2008 všetky aktivity MOST-a smerovali k snahe o prípravu silného celonárodného dňa pri príležitosti Svetového dňa srdca. Za tento deň si organizátori určili na piatok 25. septembra 2009 (na rozdiel od oficiálne stanoveného termínu Svetového dňa srdca 27. septembra 2009). Dôvod bol jednoduchý. Cieľom bolo osloviť čo najširšiu vrstvu obyvateľstva so snahou o zapojenie mládeže – stredo- a vysokoškolákov ako aktívnych účastníkov tejto aktivity. Je totiž smutným faktom, že najviac fajčiarov nachádzame práve v radoch mladých ľudí a žiaľ, práve v tejto vekovej skupine sme svedkami trvale narastajúceho výskytu obezity vyplývajúcej z nedostatočnej fyzickej aktivity a z nesprávneho životného štýlu vrátane nesprávnych stravovacích návykov.

25. september 2009, 6.00 hod. – prvé informácie v Rannom magazíne a Teleráne

V Slovenskej televízii na Jednotke bol odvysielaný Ranný magazín, kde okrem diskusie na tému KVO s hosťami relácie prof. MUDr. Jánom Murínom, MUDr. Miroslavom Pernickým a MUDr. Dlhopolčekom hostia informovali o Svetovom dni srdca na Slovensku v rámci projektu MOST 2009. Upozornili na stále vysokú úmrtnosť i chorobnosť na KVO na Slovensku, aj keď isté úspechy sme v posledných rokoch zaznamenali.

Podobne informoval doc. Kamenský v Teleráne televízie Markíza v ten istý deň o spustení Svetového dňa srdca na Slovensku, o jeho význame a dôležitosti z hľadiska potreby zvýšenia uvedomenia si najdôležitejších rizikových faktorov KVO a ich prevencie. Zhodou okolností v ten istý deň sa v Teleráne zúčastnil aj minister zdravotníctva (na inú tému), ktorému bol v priamom prenose meraný krvný tlak. Merania cholesterolu a krvného tlaku sa počas Telerána podrobilo viac ako 20 účastníkov.

- príprava a výroba 10 000 publikácií „Na srdci záleží“ venovaná slovenským seniorom (firma sanofi-aventis a Zentiva) (obr. 21);
- celkove cca 35 tisíc oslovených občanov SR počas dňa D na uliciach;
- v rámci kampane MOST 2009 bolo celkove odvysielaných spolu 1320 TV spotov na Jednotke, Dvojke, TV JOJ, v 12-tich regionálnych televíziách – Poprad, Košice, Liptovský Mikuláš, Michalovce, Piešťany, Senica, Žiar nad Hronom, Spišská Nová Ves, Trnava, Nitra, Prievidza, Banská Bystrica;
- v rádiách bolo odvysielaných celkove 226 reklamných upútavok: v celoplošnom rádiu SLOVENSKO, v celoplošnom rádiu VIVA, v regionálnom rádiu ZET (pokrytie stredného a západného Slovenska), v rádiu KISS (pokrytie východného Slovenska) a v rádiu HEY (stredné a západné Slovensko);
- zrealizovaných bolo 2,3 milióna internetových zobrazení internetových bannerov, ktoré boli umiestnené na home page portálu www.azet.sk, na najnavštevovanejšej stránke slovenského internetu, www.pocek.sk a na spravodajskej stránke azetu www.aktuality.sk;
- celkove dosiahla kampaň 3 747 600 zobrazení/odvysielaní.

Svetový deň srdca v jednotlivých mestách

Úvodom treba povedať, že celkove bol o aktivity dňa skutočne veľký záujem, čo dokumentujú informácie z viacerých regiónov. Zoznam lekárov, zdravotných sestier, Poradni zdravia RÚVZ, stredných škôl, pobočiek Akadémie vzdelávania, lekární ako aj všetkých aktivít sumárne uvádzame na konci tejto kapitoly. *Na tomto mieste sa ospravedľujeme všetkým tým, ktorí eventuálne v zozname nie sú uvedení, uverejňujeme všetky nám dostupné informácie.*

Bratislava

AV Bratislava – ústredie AV (Ing. Ivan Janičina, ústredný riaditeľ AV, magisterka Soňa Balážová – organizátor kampane MOST za AV, JUDr. Vladimír Kotas), RÚVZ Bratislava (vedúca Poradne zdravia RÚVZ Ružinov MUDr. Alžbeta Béderová, CSC, vedúca Poradne zdravia RÚVZ Petržalka MUDr. Zora Gérová, CSc), Stredná odborná škola zdravotnícka, Záhradnícka 44, riaditeľka PhDr. Oľga Bachratá, Stredná odborná škola zdravotnícka, Strečianska 18, riaditeľ RNDr. Tíbor Kráľ

- **Námestie SNP** (MUDr. Anton Dlesk, MUDr. Róbert Vojtko, doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc)
Na námestí SNP prišiel osobne aj minister zdravotníctva, ktorý viac ako hodinu meral občanom Bratislavy krvný tlak (obr. 22–23). Atmosféra bola vynikajúca, počasie nádherné, spokojnosť bolo zjavná na všetkých stranách (obr. 24).
- **TESCO, Kamenné námestie, RÚVZ** (MUDr. Alžbeta Béderová, CSc)
- **Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Petržalka** (MUDr. Zora Gérová, CSc)
- **Ústredie akadémie vzdelávania, Gorkého ulica** (Mgr. Soňa Balážová, JUDr. Vladimír Kotas) (obr. 25–26)

Mgr. Soňa Balážová, AV Bratislava, ústredie AV: *V roku 2009 bola Akadémia vzdelávania po tretíkrát partnerom kampane MOST. Prípravy vyvrcholili 25. 9. 2009 Svetovým dňom srdca na Slovensku, kedy každá pobočka Akadémie vzdelávania po celom Slovensku zorganizovala Hliadky zdravého života a Srdiečka zdravého života, ktoré vyšli do ulíc. Ústredie AV zorganizovalo tri meracie miesta a to v OD Tesco – Kamenné nám., v budove Technopol-u a na Námestí SNP. Na meracom mieste v Bratislave na Kamennom námestí bol osobne prítomný aj minister*



Obrázok 23–24: Svetový deň srdca na námestí SNP v Bratislave.

zdravotníctva MUDr. Richard Raši, ktorý poskytoval odborné poradenstvo a dokonca sa osobne zúčastnil meraní krvného tlaku okoloidúcim záujemcom.

Chceli by sme vyzdvihnúť myšlienku symbolu ženy na nálepkách, ktorú nosili po uliciach SR srdiečka zdravého života. Symbol ženy spojený so srdcom a ochranou srdca je dôležitou myšlienkou, najmä keď KVO žien vykazujú v SR také vysoké percento.

Banská Bystrica, Europa Shopping center, Brezno

Fakulta zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici (dekan: prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.), Gymnázium Jána Chalupku v Brezne (riadiťel: Ing. Miroslav Glembek).

AV Banská Bystrica Ing. Eva Medvedová, riaditeľka pobočky AV: Za pobočku v Banskej Bystrici aktivity prebehli v dvoch mestách Slovenskej republiky – Brezno a Banská Bystrica, kde sa stretli s mimoriadne pozitívnym ohlasom. V Brezne sa podujatia zúčastnila aj miestna tlač (obr. 27–29).

Vďaka pracovníkom Fakulty zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, Gymnázia Jána Chalupku v Brezne a zdravotným sestram v zložení Mgr. Anna Bútorová, Mária Parobeková a Mgr. Anna Kováčiková sa akciu



Obrázok 25–26: Svetový deň srdca v ústredí Akadémie vzdelávania v Bratislave.

podarilo úspešne zrealizovať, o čom svedčí aj fotodokumentácia, vyplnené meracie hárky a dotazníky. Stretli sme sa s pozitívnym prístupom spomenutých organizácií, jednotlivcov, dobrovoľníkov i samotných občanov, ktorí sa radi informovali o zdravom životnom štýle a ochotne si vypočuli hodnoty nameraného krvného tlaku, resp. BMI.

Veríme, že všetky aktivity pri príležitosti tohtoročného Svetového dňa srdca vytvorili základ na podobné aktivity v nasledujúcich rokoch, kedy by už mal byť vládou SR schválený Národný program prevencie ochorení srdca a ciev.



Obrázok 27–28: Svetový deň srdca v Banskej Bystrici.

Bardejov

AV, Regionálny Úrad verejného zdravotníctva (MVDr. Dana Džupirová, vedúca RÚVZ v Bardejove, MUDr. Zbyňovská, ved. PZ, RÚVZ), Súkromná stredná odborná škola v Bardejove

MUDr. Zbyňovská, ved. PZ, RÚVZ: *Akciu sme vykonali v spolupráci s Akadémiou vzdelávania, Všeobecnou zdravotnou poisťovňou, Súkromnou strednou odbornou školou v Bardejove. V okresnej tlači sme uverej-*

nili v 38. týždni článok o rizikových faktoroch srdcovocievnych ochorení a informáciu o konaní aktivít z príležitosti „Svetového dňa srdca“ v meste. Taktiež bola uverejňovaná informácia o miestach konania meraní rizikových faktorov na teletexte v Bardejovskej televízii a v čítanej správe regionálneho vysielania. V spolupráci s Akadémiou vzdelávania sme zabezpečili priestory v hoteli a reštaurácii Šariš a v lekární Átrium. Vytvorili sme tu stanovišťa – hliadky zdravia, kde sa merali záujemcom niektoré rizikové faktory ako hladina cholesterolu, krvný tlak, obsah telesného tuku, BMI. Vo vstupnej časti hotela sme premietali filmy o rizikových faktoroch srdcovocievnych ochorení. Testovali sme aj presnosť prinesených tlakomerov porovnaním nameraných hodnôt kalibrovaným tlakomerom.

Akadémia vzdelávania nám zabezpečila kartičky a nálepky s kódom zdravého života, ktoré v tento deň dve skupiny študentov zo Súkromnej strednej odbornej školy v Bardejove rozdávali občanom v meste, informovali ich o význame konania tejto akcie a o tom, kde si môžu na stanovištiach dať vyšetriť svoje rizikové faktory.

Celkom bolo oslovených vyše 1600 občanov mesta a boli im rozdane kartičky a nálepky s kódom zdravého života, 200 kartičiek s kódom zdravého života sme distribuovali na ambulancie všeobecných a interných lekárov, cholesterol sme vyšetřili 71 záujemcom, krvný tlak a obsah tuku v tele sme zmerali 202 záujemcom, otestovali sme 26 domácich tlakomerov.

AV Bardejov, Ing. Pavol Šoth, riaditeľ pobočky AV: Akcia MOST 2009 – deň D, splnila nadmieru naše očakávania. Z celkovo oslovených 1600 občanov, sa zúčastnilo meraní cholesterolu 71 občanov, krvného tlaku a tuku v tele 202 záujemcov, najmä vďaka študentským hliadkam zo Súkromnej strednej odbornej školy v Bardejove, ktoré nenásilnou formou pozývali občanov k hliadkam zdravia projektu MOST. Na stanoviskách, kde uskutočňovali merania lekári a zdravotné sestry RÚVZ Bardejov a Všeobecnej zdravotnej poisťovne Bardejov, vládol čulý ruch, sprevádzaný diskusiami na zdravotné témy. Celkovo hodnotíme túto akciu veľmi pozitívne.

Čadca

AV Mgr. Jana Krkošková, riaditeľka pobočky AV, RÚVZ (MUDr. Marián Faktor, vedúci odd. PZ, RÚVZ)

Krátka informácia z regionálnej pobočky AV Čadca: ... piatok sme úspešne zvládli, aj keď sme skoro dušu vypustili. Všetko dnes balíme a posielame poštou... (obr. 30–31)

Košice

Ing. Katarína Rosivalová, riaditeľka pobočky AV, Regionálny úrad verejného zdravotníctva (MUDr. Mária Kozárová, vedúca RÚVZ, MUDr. Jana Kollárová, vedúca odboru PZ)

MUDr. Mária Kozárová, vedúca RÚVZ, **MUDr. Jana Kollárová**, vedúca odboru PZ: „Deň D“ bol organizovaný Slovenskou nadáciou srdca a Slovenskou kardiologickou spoločnosťou pod záštitou ministra zdravotníctva MUDr. Richarda Rašiho. RÚVZ so sídlom v Košiciach zabezpečil prostredníctvom poradenských centier:

1. Deň otvorených dverí pre verejnosť v stabilnej Poradni zdravia, pracovisko RÚVZ Košice, 7:30-15:30 h. U klientov, ktorí prišli do poradne nalačno sa vykonalo kompletné vyšetrenie na stanovenie rizika výskytu metabolického syndrómu, spojené s individuálnym poradenstvom. Ostatným klientom sa vyšetřil celkový cholesterol z kapilárnej krvi, zmeral sa krvný tlak, zistil sa index telesnej hmotnosti a centrálnej obezity. Analýzou výsledkov a údajov z osobného dotazníka boli odporúčané zmeny v stravovacích návykoch a v životnom štýle, ktoré by mohli ovplyvniť hlavné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení. Poradňu zdravia navštívilo 44 klientov.



Obrázok 30–31: Svetový deň srdca v Čadci.

2. Akcia pre verejnosť – pri Štátnej vedeckej knižnici v Košiciach v mobilnej Poradni zdravia, 10:00-17:00h. Okrem vyšetrenia cholesterolu, merania krvného tlaku, výpočtu indexu telesnej hmotnosti a centrálnej obezity sa zisťoval oxid uhoľnatý a karboxyhemoglobín vo výdychu fajčiarov. V mobilnej Poradni zdravia bolo vyšetrených spolu 146 osôb (obr. 32–34).

Liptovský Mikuláš

AV (Mgr. Zuzana Babicová, riaditeľka pobočky AV), RÚVZ (MUDr. Ľubica Benková, Odd. podpory zdravia, RÚVZ), Stredná zdravotnícka škola, Vrbická ulica

Informácie a postrehy (AV Liptovský Mikuláš):

- + študenti boli prekvapení pozitívnou odozvou v uliciach
- + mimoriadne pozitívne túto aktivitu prijali ľudia v kurzoch, organizovaných AV
- + spolupráca s partnerskou školou bola veľmi dobrá, z ich strany bola dohodnutá účasť aj budúcich ročníkoch
 - v rovnakom čase podobnú aktivitu robili aj niektoré zdravotné poisťovne, z tohto dôvodu sa niektorí oslovení odmietli akcie zúčastniť.



Obrázok 32–33: Svetový deň srdca v Košiciach.



Obrázok 35–36: Svetový deň srdca v Martine.

Levice

AV, PaDr. Yvona Kmeťová, riaditeľka pobočky AV, Poradňa zdravia v Leviciach (MUDr. D. Čechová, Odd. podpory zdravia), Gymnázium Andreja Vrábla v Leviciach

Informácie a postrehy (AV Levice):

1. Meracie hárky zasielame poštou, meranie sme organizovali v spolupráci s Poradňou zdravia v Leviciach.
2. Merania natočila Levická televízna spoločnosť, ktorá odvysielala tento Svetový deň srdca v regionálnej televízii.
3. Mali sme dve hliadky v meste, ktoré rozdávali kartičky zdravého života a srdiečka.
4. Hliadky nám zabezpečilo Gymnázium Andreja Vrábla v Leviciach a taktiež sme tam mali prednášku o kardiovaskulárnych ochoreniach pre študentov (31), ktorí sa hlásia na medicínu. Prednáška sa konala 21.9.2009 o 8,45 hod. V tomto nám veľmi pomohla zástupkyňa školy Mgr. Valéria Tunová.
5. Všetko prebehlo v poriadku, avšak nakoľko to bol piatok, relatívne málo ľudí navštívilo Poradňu zdravia v Leviciach. Hliadky, ktoré informovali občanov o danom projekte v meste, zaznamenali aj to, že nie všetci poskytli údaje do dotazníka.



Obrázok 37–38: Svetový deň srdca v Martine.

Lučenec

AV (Mgr. Ján Belko, riaditeľ pobočky, Akadémiu vzdelávania Lučenec), RÚVZ v Lučenci, Stredná zdravotnícka škola, Lúčna ul. (riaditeľ: Mgr. Miroslav Sekula, triedna učiteľka: Mgr. Mária Pápaiová)

Informácie a postrehy (Mgr. Ján Belko, riaditeľ pobočky AV):

Študenti sa radi zapojili do akcie, dôkazom boli aj spontánne vedené rozhovory pri vypisovaní dotazníkov. Spolupráca so SZŠ, s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Lučenci a s „Lekárňou Pod hradom“ vo Filákovke bola výborná. Bolo zrejme, že občania regiónu boli o akcii informovaní aj z masovokomunikačných prostriedkov, konkretizovali najmä vystúpenie Doc. MUDr. Kamenského v televízii. Akciu sme propagovali aj v kurzoch a školeniach AV, napr. v jazykových kurzoch, v kurze opatrovateľstva, na seminári s lektorkou JUDr. Groszovou, a tým sme sa snažili o celoplošnú informovanosť. Dobrým propagačným prostriedkom boli kartičky zdravia. Samozrejme, že odporúčam v akcii pokračovať aj v nasledujúcom období.

Martin

AV (PhDr. Mariana Revúsová, riaditeľka pobočky), RÚVZ (MUDr. Tatiana Červeňanová, regionálny hygienik) (obr. 35–38).

Ing. Július Michač, riaditeľ pobočky AV: V Nových Zámkoch za veľmi pozitívne a pre verejnosť prospešné považujem to, že sa nám podarilo zapojiť dôležitých partnerov ako Strednú zdravotnú školu. Škola nám poskytla 3 študentov a prístroj na meranie tlaku krvi, a preto sme mohli okrem hliadok zabezpečovať aj meranie tlaku krvi. Druhým partnerom bol Regionálny úrad verejného zdravotníctva, ktorý prostredníctvom svojich odborných pracovníkov zabezpečoval meranie cholesterolu.

Za pozitívne ešte považujem to, že sme celú činnosť t. j. činnosť uvedených partnerov (hliadky, meranie TK, meranie cholesterolu) realizovali v centre mesta, kde sa pobočka AVNZ nachádza. Pre verejnosť bolo veľmi praktické, že hliadky kontaktovali občanov na ulici, pričom im súčasne ponúkali možnosť odmerania TK v priestoroch AVNZ na prizemí, ako aj možnosť merania cholesterolu v priestoroch učebne AVNZ na prvom poschodí.

Považská Bystrica

- RÚVZ so sídlom v Považskej Bystrici, oddelenie Podpory zdravia, v spolupráci s Akadémiou vzdelávania, pobočka Považská Bystrica (Mgr. Ján Pristaš, poverený vedením pobočky), zrealizovalo pri príle-



Obrázok 41–42: Svetový deň srdca v Nových Zámkoch.

žitosti Svetového dňa srdca a v rámci projektu MOST dňa 25.9.2009 nasledujúce aktivity (*MUDr.Viera Sirotná, MPH, regionálna hygienička, MUDr. D. Hlušková, ved. OPZ*).

- V Považskej Bystrici pred Úradom práce uskutočnilo meranie tlaku krvi a poskytovalo odborné poradenstvo. Aktivitu využilo 156 záujemcov. Namerané hodnoty malo v norme 85,26 % respondentov, zvýšené hodnoty boli namerané u 14,74 % respondentov. Pri analýze dotazníkov, ktoré zrealizovali hliadky zložené zo študentov SZŠ v Považskej Bystrici sme zistili, že 15,36 % opýtaných nepoznalo hodnoty svojho krvného tlaku, 36,3 % nepoznalo hodnotu optimálneho tlaku, 56,26 % nepoznalo hodnotu svojho cholesterolu, 59,8 % nepoznalo hodnotu normálneho cholesterolu a 49,7 % nevykonáva takmer žiadnu pohybovú aktivitu.
- V Púchove v priestoroch lekárne Dentur L, zapojenej do projektu MOST, sa uskutočnilo meranie tlaku krvi a poskytovalo odborné poradenstvo. Aktivitu využilo 59 záujemcov. Namerané hodnoty malo v norme 81,36 % respondentov, zvýšené hodnoty boli namerané u 18,64 % respondentov.
- Pri analýze dotazníkov, ktoré zrealizovali hliadky zložené zo študentov SZŠ sme zistili, že 9,86 % opýtaných nepoznalo hodnoty svoj-

Deväť rád ako znížiť svoje kardiovaskulárne riziko

KRVNÝ TLAK	Pravidelne si kontrolujte krvný tlak. Normálny TK: menej ako 140/90 mmHg Optimálny TK: menej ako 120/80 mmHg
CHOLESTEROL	Udržiavajte si hladinu cholesterolu v hodnotách do 5,0 mmol/l
CUKOR (Glykémia)	Udržiavajte si hladinu glykémie v hodnotách do 5,6 mmol/l
TELESNÁ AKTIVITA	Zaradte 30 – 60 minút cvičenia strednej intenzity najlepšie denne
HMOTNOSŤ	Udržiavajte si BMI (kg/m ²) medzi 18,5 až 24,9 a obvod pása menej než 102 cm u mužov a menej než 88 cm u žien *Kalkulačka BMI nájdete na www.rozvojstec.sk
ALKOHOL	Snáďte sa udržať svoj max. príjem alkoholu: muži: max. 2 alkoholické nápoje za deň ženy: max. 1 alkoholický nápoj za deň
FAJČENIE	Nefajčte alebo okamžite prestaňte fajčiť a ukončíte všetky formy užívania tabaku. Vyhnite sa pobytu v zaľahenom prostredí.
STRAVA	Vyberajte si pestrú a vyváženú stravu s veľkým obsahom ovocia a zeleniny, celozrnných potravín, s nízkym obsahom soli a cukrov a používajte nenasytené tuky.
STRES	Kontrolujte starý depresie, podráždenia a hnevu, vyhýbajte sa konfrontáciám a stresu.

Osobný záznamník 2007 – 2011

Meno a priezvisko:	Dátum narodenia:		Adresa:													
Teľ. číslo:	e-mail:															
Praktický lekár:	Internista:	Geriatr:	1. Špecialista:					2. Špecialista:								
PARAMETER	2007	2007	2008	2008	2008	2009	2009	2009	2009	2010	2010	2010	2010	2011	2011	2011
TK syst./diast.																
PF (pulzy/min.)																
Hmotnosť (kg)																
BMI/obvod pása																
Fyzická aktivita																
Celk. cholesterol																
LDL chol. (zlý)																
HDL chol. (dobrý)																
Triglyceridy																
Glykémia																
Poznamky																
Hospitalizácia																
Iný parameter																



www.vszp.sk

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

Poistovňa, ktorá má srdce

ho krvného tlaku, 22,54 % nepoznalo hodnotu optimálneho tlaku, 49,3 % nepoznalo hodnotu svojho cholesterolu, 54,93 % nepoznalo hodnotu normálneho cholesterolu a 54,93 % nevykonáva takmer žiadnu pohybovú aktivitu.

- v llave v priestoroch lekárne Purus, zapojenej do projektu MOST, uskutočnilo meranie tlaku krvi a poskytovalo odborné poradenstvo. Aktivitu využilo 42 záujemcov. Namerané hodnoty malo v norme 90,48 % respondentov, zvýšené hodnoty boli namerané u 9,52 % respondentov.
- Pri analýze dotazníkov, ktoré zrealizovali hliadky zložené zo študentov SZŠ sme zistili, že 11,43 % opýtaných nepoznalo hodnoty svojho krvného tlaku, 42,86 % nepoznalo hodnotu optimálneho tlaku, 40 % nepoznalo hodnotu svojho cholesterolu, 65,71 % nepoznalo hodnotu normálneho cholesterolu a 8,57 % nevykonáva takmer žiadnu pohybovú aktivitu.

Vypočítajte si svoj BMI!

BMI index je pomer telesnej hmotnosti a výšky, ktorý vyjadruje mieru zdravotného rizika u človeka.

POZOR! BMI, ktorý presahuje hodnotu 40 sa považuje za veľmi vysoké riziko pre vznik zdravotných komplikácií!

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesná hmotnosť (v kilogramoch)}}{\text{výška}^2 \text{ (v metroch)}}$$



Váš výsledok porovnajte s tabuľkou:

	Muži	Ženy
Podváha	BMI menšia než 20	BMI menšia než 19
Normálna váha	20 až 24,9	19 až 23,9
Nadváha	25 až 29,9	24 až 28,9
Obezita	30 až 39,9	29 až 38,9
Ťažká obezita	BMI vyššia než 40	BMI vyššia než 39

- celkovo v územnom obvode RÚVZ so sídlom v Považskej Bystrici (okres Považská Bystrica, Púchov a Ilava) bolo vyšetrených 257 osôb.
- pre potreby uvedených aktivít boli zhotovené názorné panely venované problematike rizík a prevencii srdcovocievnych ochorení, zásad merania tlaku krvi, rizík hypertenzie, dôležitosti poznania svojho krvného tlaku, cholesterolu a jeho vplyvu na organizmus, niečo o tzv. dobrom a zlom cholesterole a o nutnosti mať cholesterol pod kontrolou. Panely vzbudili vo verejnosti veľký záujem. Potešiteľná bola aj skutočnosť, že sa pri nich zastavilo veľa mladých ľudí.
- v rámci medializácie bol uverejnený príspevok v regionálnom týždenníku „Považský obzor“ MY. Zhotovené boli i informačné plágyaty k uvedeným aktivitám, ktoré boli umiestnené v časovom predstihu na miestach, kde sa aktivity zrealizovali

Rimavská Sobota

AV, PhDr. Ľubica Poláková, riaditeľka pobočky AV, RÚVZ, **Obchodná akadémia v Rimavskej Sobote**

Na Slovensku sa každoročne výrazne zvyšuje počet kardiovaskulárnych ochorení a dramaticky stúpa počet srdcovocievnych ochorení u žien



Obrázok 43–44: Svetový deň srdca v Rožňave.

a u mladých ľudí. Vzhľadom na tieto skutočnosti sa konal tretí ročník projektu MOST – mesiac o srdcových témach, ktorého sa zúčastnila aj naša pobočka v Rimavskej Sobote dňa 25. 9. 2009. Súčasťou kampane bolo oboznámiť širokú verejnosť o rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení, o nevyhnutnosti a možnostiach prevencie. V rámci toho dobrovoľníci – študenti Obchodnej akadémie v centre mesta pomocou propagačného materiálu informovali širokú verejnosť o dvoch hliadkach zdravia, ktoré mali stanovište v lekární Salvator a v Regionálnom úrade verejného zdravotníctva. Tu prebiehali bezplatné merania krvného tlaku, cholesterolu, merania cukru a odborné poradenstvo. Akciu môžeme vyhodnotiť ako veľmi úspešnú vzhľadom na účasť, ktorá bola vyššia o 25 % ako v minulom ročníku. Projektu sa zúčastňovala prevažne staršia populácia mesta, z čoho vyplývajú aj výsledky meraní.

Rožňava

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Rožňave (Riaditeľka: MUDr. Ľubomíra Chromčíková), Pracovníčky Poradne zdravia pri príslušnom RÚVZ v Rožňave (pod vedením Mgr. Silvie Lengovej), Stredná zdravotnícka škola, Námestie 1. mája (Riaditeľka: MUDr. Katarína Ko-



Obrázok 45–46: Svetový deň srdca v Rožňave.



Obrázok 47–48: Svetový deň srdca v Rožňave.

pecká, PhDr.), Všeobecná zdravotná poisťovňa (riaditeľ: PaedDr. Mikuláš Gregor), ÚPSVaR v Rožňave, (riaditeľka: JUDr. Margita Petrová)

Informácie a postrehy (Lubica Tomková zástupca riaditeľa pobočky, Akadémia vzdelávania, pobočka Rožňava, PhDr. Lubica Poláková, poverená riadením pobočky AV):

- Pracovníčky Poradne zdravia pri príslušnom RÚVZ v Rožňave, pod vedením Mgr. Silvie Lengovej, ako kvalifikovaný zdravotnícky personál, boli veľkým prínosom tohtoročného projektu MOST, nakoľko bezodplatne realizovali potrebné merania a zároveň sa ujali poradenstva pre zúčastnenú verejnosť.
- Pani riaditeľka SZŠ MUDr. Kopecká veľmi ochotne poskytla študentky, ktoré vytvorili 5 hliadok (srdiečok zdravia). Veľmi sa osvedčili a podľa ich vlastných postrehov to bolo prínosom aj pre nich, nakoľko si v praxi overili svoje teoretické znalosti a zručnosti.
- Privítali sme ochotu p. riaditeľa VŠZP PaedDr. Gregora vyjsť nám pri organizácii tohto zámeru v ústrety materiálnym zabezpečením a personálom, hlavne pri našej improvizácii pri akcii Rožňavský jarmok, nakoľko sme vtedy ešte nedostali materiál z ústredia, kvôli skoršiemu termínu.



Obrázok 49–50: Svetový deň srdca v Senici.

- Poďakovanie patrí aj pani riaditeľke ÚPSVaR JUDr. Petrovej, ktorá to tiež poňala veľmi vážne a na merania v priestoroch ich úradu pozvala „povinne“ všetkých zamestnancov, dokonca aj z vysunutých pracovísk Plešivec a Dobšiná.
- Všetky akcie tohto ročníka boli veľmi zaujímavé a prospešné, ale hlavne som sa opäť utvrdila v názore, že „keď sa chce, tak sa dá“ a som veľmi rada, že sa prehĺbila spolupráca s niektorými inštitúciami v našom meste. Určite sme sa opäť nejakou formou aj zviditeľnili. Teším sa budúci ročník MOST 2010 (obr. 43–48).)

Senica

AV, Ing. Elena Gažová, riaditeľka pobočky AV, Stredná zdravotnícka škola, Lichardova 1, Skalica (riaditeľka Mgr. Emília Potúčková)

Merania prebehli v OD Kaufland Senica (Ing. Elena Gažová, riaditeľka pobočky AV Senica) (obr. 49–50).

Sereď

Obchodná akadémia, Mládežnícka 158/5 (riaditeľka: Mgr. Mária Löfflerová, organizátor, triedna učiteľka: PaedDr. Mariana Kamenská a trieda 1.E, pedagogický dozor: Mgr. Zuzana Tóthová)

Srdce na dlani ...

Povedz mi niečo a ja to zabudnem.
Ukáž mi niečo a ja si to zapamätám.
Dovoľ mi, aby som si to vyskúšal na
vlastnej koži a ja to budem ovládať.
Dovoľ mi, aby som to prežil
a ja to budem cítiť a chápať.

J. A. Komenský

Študenti Obchodnej akadémie v Sereďi rozdávali srdiečka a rady, ako si predĺžiť život ...



Obrázok 51–52: Svetový deň srdca v Sereďi.

Srdce ako na dlani mali študenti Obchodnej akadémie pri organizovaní Svetového dňa srdca v Seredi. Zapojiť prvákov do takejto organizačne náročnej akcie bolo síce odvážne, ale dobré rozhodnutie. Ako sami skonštatovali „... omnoho viac sme si zapamätali a naučili sme sa, ako keby sme si museli vypočúť prednášku o zdravom stravovaní a o škodlivosti fajčenia ...“

Mladí ľudia sa zrazu ocitli v úlohe šíriteľov životne dôležitých informácií. Dôvera, ktorú sme vložili do ich rúk, sa premenila na nefalšované oduševnenie čo najlepšie zapôsobiť a odovzdať okoloidúcim spoluobčanom čo najviac poznatkov o najzákernejších a najsilnejších rizikách súčasného hektického života. Že sa podarilo osloviť úctyhodný počet, svedčí aj číslo 859 ľudí ochotných pristaviť sa (obr. 51–58).

Čo prežili študenti počas Svetového dňa srdca, vystihujú nasledujúce riadky:

- *Na tento deň nezabudnem, páčilo sa mi, že sme sa dozvedeli, koľko vedia ľudia o svojom krvnom tlaku a cholesterole, či aktívne športujú, alebo nie. Ľudia boli veľmi ochotní, aj keď nemali čas pred nákupom. Po nákupe sa u nás zastavili a mali záujem si odmerať tlak, cholesterol,*



Obrázok 53–54: Svetový deň srdca v Seredi.

niektorí aj zaťaženosť plúc fajčením. A dokonca nám niektorí ponúkali aj peniaze, my sme samozrejme nijaké nezobrali.

- Z tejto akcie mám veľmi dobrý pocit, myslím si, že sme urobili veľa dobrého pre ľudí, oboznámili sme ich s vecami, o ktorých niektorí ani netušili. Možno si vstúpili do svedomia a začnú sa viac zaujímať nielen o svoje, ale aj o zdravie svojich blízkych. Jediné, čo sa mi nepáčilo bola „vychovanosť“ určitých ľudí, ktorí nás po slušnom oslovení doslova odignorovali namiesto toho, aby povedali slušne, že nemajú čas. Museli sme hneď na začiatku ľuďom oznámiť, že nejde o žiadnu zbierku, inak neboli ochotní ani komunikovať. Ale stretli sme sa väčšinou so „zlatými“ ľuďmi, ktorí nás pochválili a boli radi, že sme sa na niečo také dali.
- Nič nie je krajšie, ako rozdávať úsmev. Tento deň bol len o úsmeve. Rozhovory, ktoré nás zaujali, ale aj starosti, ktoré ľudia majú... Prekvapilo ma, že sa nám ľudia zdôverovali nielen o zdraví. Podarilo sa nám osloviť 180 ľudí, ktorí boli ochotní odpovedať, usmiať sa, poďakovať. Našlo sa aj pár takých, ktorí nemali záujem o rozhovor, ale to nás neodradilo. Žiaľ, našli sa i takí, ktorí sú na tom už teraz zdravotne veľmi zle a nebolo ľahké vypočuť si ich problémy. A udivujúce je, že aj keď vedia, že alkohol a cigarety škodia, aj napriek tomu sa nevedia tohto neudu zbaviť. Pri tejto akcii som si uvedomila, že zdravie je naozaj najcennejšia vec, ktorú človek má, treba sa oň starať už od mladosti, kým je človek zdravý. Potom už môže byť neskoro!
- Našou veľkou úlohou bolo poučiť rôznych ľudí o zdravom životnom štýle – ako si majú dávať pozor na seba, na svoj krvný tlak, cholesterol, zdravú výživu. Mám z tohto dňa veľmi dobrý pocit, lebo aj sama som sa mnohé naučila. Aj doma som svojich rodičov a starých rodičov podrobila „výsluchu“ a hlavne „odbornej prednáške“. Ale dali mi za pravdu.
- Niektorí ľudia boli ochotní sa na chvíľu pri nás zastaviť a porozprávať sa s nami. Možno nad sebou začali trochu uvažovať a rozmýšľať, čo ďalej. Nie je predsa len život krajší bez fajčenia, drog a alkoholu? Našli sa však aj takí, ktorým je jedno, ako žijú. Zaujímavé bolo, že mnohí išli pred OD Jednota dať si odmerať krvný tlak a cholesterol. A boli tam ochotní čakať v rade. Asi im trochu na vlastnom zdraví záleží.
- Táto akcia sa mi určite páčila. Myslím, že sme sa v dobrom zviditeľnili ako škola, tak aj trieda. Proste, bola to naša prvá spoločná akcia a som rád, že veľmi dobre dopadla. Mal som hliadku len doobeda, ale keď som videl ako moje informácie ľudí zaujímajú, zostal som aj poobede.



Obrázok 56:
Svetový deň srdca v Seredi.



Obrázok 57: Zľava zdravotná sestra E. Lovecká, herec Marián Geišberg a triedna učiteľka M. Kamenská.

Zaujímavé je, ako sa ľudia dozvedeli o meraní krvného tlaku pred OD Jednota a mali záujem zmerať si aj cholesterol. Táto akcia mala určite veľký zmysel a som rád, že som sa mohol zúčastniť aj ja.

- *Dnešný deň mi dal veľa. Uvedomil som si, že keď chcem, viem byť aj slušný a milý... a potom som si uvedomil, že fajčenie je naozaj zlé – keď som videl toho „rakovinového mládenca“.*
- *Super deň... veľa ľudí bolo ochotných odpovedať nám, čo ma veľmi prekvapilo. Ale veď sme sa riadili podľa rád našej triednej: úsmev, úsmev a znovu milý úsmev. Asi to naozaj zabralo a tak naša misia bola splnená. Niektorí nám však odmietli poskytnúť rozhovor, lebo si mysleli, že budeme pýtať peniaze, čo nebola pravda. Ale bol to pekný zážitok. Všetko sa mi páčilo.*
- *Urobili sme spoločne dobrú vec. Ľudí sme poučili a dúfam, že naše ponaučenia padnú na „úrodnú pôdu“. Niektorí okoloidúci sa potešili nálepkovým srdiečkam, boli nám vďační a išli pred OD Jednota. S reakciami ľudí som celkom spokojná. Nikto nebol taký drzý, že by ma neslušne odmietol. Všetci, samozrejme, nemali záujem, pretože sa ponáhľali do práce alebo na autobus. Ale väčšina oslovených bola milá a veľmi ma to bavilo. Najväčšie problémy robili ľuďom otázky o cholesterole. Keď sa v stánku dozve-*



Obrázok 58: Zľava: Rastislav Jančár, Martinka Románová, Majka Lukáčová, Kristínka Kučerová, Karinka Kaducová, Monika Rózsová, Romanka Beluská, Mgr. Zuzana Tóthová, PaedDr. Mariana Kamenská, Monika Slobodová, Ivan Bihari a vpredu: Ivetka Križanová.

deli svoje zvýšené hodnoty cholesterolu, hneď hovorili, že musia navštíviť lekára.

- *Táto akcia sa mi veľmi páčila. Veľmi sa mi páčilo správanie starších ľudí k nám, ktorí nám vyjadrili úctu, že sme mladí a záleží nám na zdraví. Na budúci rok sa chcem určite znovu zúčastniť, pretože ma to veľmi bavilo.*
- *Keby bolo takýchto dní viac – pomohli sme iným, ale naučili sme sa aj sami.*
- *Veľký záujem mali ľudia o meranie cholesterolu a krvného tlaku, čo ma veľmi prekvapilo. Aj fajčiari boli zaskočení, keď im svietili červené kontrolky. Niektorí si, dúfam, vstúpia aj do svedomia. Chcela by som aj v budúcnosti pomáhať ľuďom. Ďakujem za možnosť zúčastniť sa na tomto dni.*
- *Ako jediná trieda sme sa mohli zúčastniť takejto skvelej akcie. Sama som prekvapená, aký záujem vzbudila táto akcia v Seredi. Veľký zmysel tohto dňa bol v tom, že viacerí ľudia, aj my žiaci, sme si uvedomili, aké je zdravie dôležité. Som rada, že som pomohla šíriť informácie, o ktorých mnohí ani nevedeli a pritom sú také dôležité pre život človeka. Pevne verím, že sme mnohým ľuďom pomohli, na čo som sama hrdá. Mohlo by byť takýchto dní viac...*

Učebný plán ZŠ P. O. Hviezdoskiho (prebieha v predmetnej a regionálnej triede) pripravili učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B. (učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B.). Učebný plán pripravili učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B. (učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B.). Učebný plán pripravili učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B. (učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B.).

PREČO TRIEDY?

Učebný plán pripravili učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B. (učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B.). Učebný plán pripravili učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B. (učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B.). Učebný plán pripravili učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B. (učiteľky učebných osnov: APPO, D. Č. a M. B.).

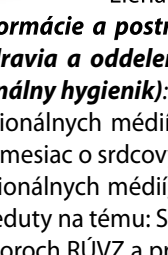
Dary deň, alebo v skratke deň srdca, sa koná v školách a v rámci celého mesta. Cieľom je zvýšiť povedomie o srdcových ochoreniach a ich prevencii. Každý rok sa koná deň srdca v rôznych formách. V tomto roku sa koná deň srdca v rámci celého mesta. Cieľom je zvýšiť povedomie o srdcových ochoreniach a ich prevencii. Každý rok sa koná deň srdca v rôznych formách. V tomto roku sa koná deň srdca v rámci celého mesta.

Srdce ako na dlani mali študenti, rozdávajúc červené srdiečka spríazneným dušiam v uliciach mesta Sered'. Veríme, že ich ochota, usmievavé tváre a zapálené srdcia zasiali semienka zdravého životného štýlu.



Spišská Nová Ves

AV, Ing. Janka Brziaková, riaditeľka pobočky AV, RÚVZ Spišská Nová Ves, oddelenie Podpory zdravia a Poradenského centra podpory a ochrany zdravia (MUDr. Mišenda Peter, vedúci lekár Poradne zdravia a oddelenia Podpory zdravia, MUDr. Elena Gajdošová, regionálny hygienik)



Informácie a postrehy (MUDr. Mišenda Peter, vedúci lekár Poradne zdravia a oddelenia Podpory zdravia, MUDr. Elena Gajdošová, regionálny hygienik):

1. Článok do regionálnych médií a teletextu mestskej TV Reduty na tému: MOST – mesiac o srdcových témach.
2. Článok do regionálnych médií, mestského informátora a teletextu mestskej TV Reduty na tému: Svetový deň srdca.
3. Panely v priestoroch RÚVZ a prenosný panel na tému: MOST a Svetový deň srdca.
4. Merania antropometrických ukazovateľov a výpočet BMI a WHR indexov, merania celkového a ochranného cholesterolu, glykémie a triglyceridov, merania krvného tlaku a obsahu tuku, poradenského – konzultačná činnosť so zameraním na prevenciu vzniku kardiovaskulárných ochorení pre:
 - 16 klientov – Gymnázium Školská ul. SNV
 - 25 klientov – ZŠ Lipová ul. SNV
 - 27 klientov – poisťnici poisťovne Dôvera SNV (v spolupráci s poisťovňou Dôvera)
 - 16 klientov – Gymnázium Javorová ul. SNV
 - 15 klientov – ZŠ Levočská ul. SNV
5. Merania antropometrických ukazovateľov a výpočet BMI a WHR

indexov, merania celkového cholesterolu, merania krvného tlaku a obsahu tuku, poradensko – konzultačná činnosť so zameraním na prevenciu vzniku kardiovaskulárnych ochorení pre:

84 klientov – široká verejnosť v priestoroch obchodného centra Hypertnova SNV v spolupráci so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou a.s. SNV a Akadémiou vzdelávania SNV (25.9.2009 – Svetový deň srdca)

6. Interview pre mestskú TV Redutu k Svetovému dňu srdca.

Merania sa stretli u ľudí s veľkým záujmom. Poradensko – konzultačná činnosť bola zameraná na oblasť zdravej výživy a pitného režimu, pohybovú aktivitu, odvykanie od fajčenia a podporu nefajčenia a nefarmakologické znižovanie krvného tlaku.

AV Spišská Nová Ves: *Vzhľadom na to, že kampaň v rámci projektu MOST s vyvrcholením na Deň srdca – deň D bola celoslovenská a oslovila široké vrstvy obyvateľstva k zvýšeniu záujmu o svoje zdravie, mala mimoriadny význam. Je pravda, že zvládnuť takmer 90 ľudí v priebehu pár hodín nie je jednoduché, ale vzhľadom na dlhoročné skúsenosti Úradu verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi sme tento „nával“ záujemcov zvládli (aj s pomocou 3 študentiek) a každému sme zrealizovali merania cholesterolu, krvného tlaku, obsahu tuku v tele ako aj merania výšky, hmotnosti, obvodu pása a bokov a následný výpočet indexov BMI a WHR ako aj konzultáciu k ozdraveniu životného štýlu a zníženiu expozície hlavných rizikových faktorov srdcovo-cievnych a metabolických chorôb.*

Propagácia bola z našej strany dobrá – zverejnené to bolo v mestskom informátore, v regionálnych médiách ako aj na webovej stránke AV a úradu verejného zdravotníctva. V rámci konkrétneho dňa D sa k nám po dohode pridala aj Všeobecná zdravotná poisťovňa a.s. pobočka Spišská Nová Ves, čo bolo tiež dobré, nakoľko sa o tejto poisťovni mohli na základe propagačných materiálov z rúk pracovníčok poisťovne dozvedieť ľudia viac.

Postreh k samotnému priebehu akcie a meraní. Odporúčam dávať ľuďom-záujemcom vopred pri „nahromadení“ nejaké časenky na vyšetrenie (reálne zväziť čas na jedného klienta a zohľadniť pritom samozrejme aj dostupnosť meraní, aby bolo využité každé stanovište), aby sa predišlo tlačeniciam a nervozite a zbytočným nedorozumeniam počas akcie... pokiaľ by to ľudí neodradilo, lebo ak sa niekto nepostaví do radu a nenastaví hneď ruku či prst na meranie a vy ho „neobslúžite“ hneď, môže stratiť záujem a odíde...Niektorí klienti si v rade vystáli aj 1 – 1,5 hodiny, čo bolo pre nich únavné, ale ak by mali časenku, tento čas by mohli využiť aj ináč.

Topoľčany

AV, Ing. Emília Zvalová, poverená vedením pobočky a Ing. Jana Macková, manažérka vzdelávania, Akadémia vzdelávania, pobočka Topoľčany

Postrehy z akcie MOST 2009 za pobočku Topoľčany:

- ľudia ocenili bezplatné merania bez zbytočného čakania u lekára a uvítali by takéto služby na ulici aj viackrát do roka,
- veľký záujem prejavili o meranie cholesterolu,
- úspech mali kartičky s kódami zdravého života,
- vysoké percento ľudí nedostatočne dbá o svoj zdravotný stav, nepozná optimálne hodnoty faktorov, ktoré sú rizikové z hľadiska kardiovaskulárnych ochorení a zanedbávajú preventívne prehliadky u lekára (obr. 59–60).

Trebišov

AV, PhDr. Ľudmila Sobeková, riaditeľka pobočky AV Trebišov, Obchodná akadémia v Trebišove, ul. Komenského 3425/18 a Gymnázium v Trebišove, ul. Komenského 32 (obr. 61–62).



Obrázok 59–60: Svetový deň srdca v Topoľčanoch.

Trnava

AV, PaedDr. Miroslav Hloben, riaditeľ pobočky AV, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave, Odbor podpory zdravia (MUDr. Viliam Damin)

Názory a postrehy (MUDr. Viliam Damin, odbor podpory zdravia, RUVZ TT):

- V priestoroch RÚVZ so sídlom v Trnave na Halenárskej ul. č. 23 „Deň otvorených dverí“ v Poradni zdravia (vyšetrovanie cholesterolu, stanovenie BMI, WHR, individuálne poradenstvo KVCH...).
- V spolupráci s Akadémiou vzdelávania a Strednou zdravotníckou školou v Trnave v priestoroch pobočky Akadémie vzdelávania na Pekárskej ul. č. 40 v Trnave a na vysunutom stanovišti sa uskutočnia merania TK, pulz, osobná a rodinná anamnéza, % množstva telesného tuku, BMI, WHR spojené s poradenstvom k prevencii KVCH.
- Celkovo bolo vyšetrených 73 klientov, ktorým bolo poskytnuté následné individuálne poradenstvo.

Projekt MOST 2009 sa po organizačnej i obsahovej stránke v podmienkach pobočky AV Trnava uskutočnil hladko a úplne bez problémov. Oceňujem veľmi aktívnu spoluprácu a maximálnu ústretovosť



Obrázok 61–62: Svetový deň srdca v Trebišove.

vedenia SZŠ v Trnave (konkrétne zást. riaditeľa Mgr. Hrašnová) pri materiálnej pomoci (tlakomery) a hlavne zabezpečení Hliadok zdravého života a 2-členných mobilných hliadok na frekventovaných uliciach mesta spomedzi študentiek SZŠ ako aj vedenia RÚVZ, najmä v súvislosti so zabezpečením odborníkov na konzultácie a poradenstvo v oblasti kardiovaskulárnych ochorení (MUDr. V. Damin).

Vďaka dobrej komunikácii a nadštandardným vzťahom s Jednotou dôchodcov v Trnave bolo pomerne mnoho účastníkov meraní z tejto kategórie občanov a ich ohlasy na akciu boli veľmi priaznivé a vďačné. K celkovo slušnému záujmu verejnosti o MOST 2009 určite prispela aj dobre načasovaná a výraznejšia mediálna kampaň v porovnaní s minulým rokom. Na úrovni a hlavne načas bola zabezpečená aj logistika podujatia (tričká, kartičky, srdiečka), čo tiež prispelo k pokojnej a bezproblémovej organizačnej príprave projektu.

Ako prezieravé rozhodnutie hodnotím upustenie od organizácie zbierky dobrovoľných finančných prostriedkov, čo vzhľadom na veľký počet finančných zbierok najrozmanitejšieho charakteru, ktoré sú v našom okolí v poslednom čase veľmi frekventované, mnohých ľudí už vyslovene odradzuje a znechucuje (AV Trnava).

Trenčín

AV, Mgr. Ján Pristaš, riaditeľ pobočky AV, Stredná zdravotná škola v Trenčíne, RÚVZ

MOST sme realizovali v Trenčíne na Trenčianskej univerzite a na Mestskom úrade v klientskom servise. Spolupracovali sme so Strednou zdravotníckou školou v Trenčíne, ktorá nám poskytla 6 študentiek a s Úradom verejného zdravotníctva, odkiaľ prišli 3 lekári. O akciu bol veľký záujem zo strany verejnosti, ktorá bola informovaná aj regionálnou tlačou. Jediný nedostatok vidíme v tom, že nám chýbali veľké panely na označenie akcie, takže dievčatá zo školy sa striedali pred budovou a poskytovali informácie o akcii. Reklama na vlaku bola podľa mňa super.

Veľký Krtíš

AV, Alena Janovičová, riaditeľka pobočky AV, Gymnázium Augusta Horislava Škultétyho, Veľký Krtíš (riaditeľ Mgr. Pavel Černík)

Informácie a postrehy:

Celá realizácia sa vydarila, prispelo k tomu výhodné umiestnenie hliadky v centre mesta a slnečné počasie. Dokonca sme nestíhali me-

rať ale ľudia pokojne čakali v rade. Na budúci rok musíme postaviť dve hliadky zdravotníkov. Verejnosť mala záujem hlavne o meranie cholesterolu (Alena Janovičová, AV Veľký Krtíš).

Vranov

AV, PhDr. Gabriela Lacušová, riaditeľka pobočky AV

Žiar nad Hronom

AV (Mgr. Jozefína Malecová, riaditeľka pobočky AV, Žiar nad Hronom), Gymnázium (Riaditeľka Ing. Dana Paálová)

Merania v OD TESCO a na gymnáziu.

V Žiari nad Hronom v projekte MOST sa zapojila Akadémia vzdelávania predovšetkým do Hliadok zdravého života, ktoré boli realizované v dvoch rovinách. Prvá časť bola určená širokej verejnosti. Zaujímali sa o ňu predovšetkým obyvatelia stredného a vyššieho veku. Akcia bola odvysielaná aj v mestskej televízii.

Druhou cieľovou skupinou bola stredoškolská mládež. Merania sa uskutočnili v radoch študentov miestneho Gymnázia. Veľmi nápomocnou pri akcii bola riaditeľka gymnázia Ing. Dana Paálová. Z meraní vyplynulo, že už mládež na strednej škole má problémy s vysokým krvným tlakom. Výsledky meraní boli odprezentované na rodičovskom združení. Práve v tejto aktivite vidíme najväčší prínos, meranie ukázalo, že už v mladom veku je potrebné zistiť zdravotný stav, aby sme mohli predísť v dospelom veku kardiovaskulárnym ochoreniam (obr. 63).

Zvolen

AV, RÚVZ vo Zvolene (Ing. Elena Bohušová, vedúca Oddelenia podpory zdravia), Stredná odborná škola zdravotnícka, ulica J. Kozačeka č. 4, 960 01 Zvolen (riaditeľ: Mgr. Jozef Vallašek), Všeobecná zdravotná poisťovňa, Zvolen, mesto Zvolen

Informácie a postrehy:

Pohľad zo strany RÚVZ: *Niekedy začiatkom augusta sme boli hlavným hygienikom SR vyzvaní, aby sme sa aktívne zapojili do projektu MOST resp. aby sme sa aktívne podieľali na realizácii akcií pri príležitosti Svetového dňa srdca. Úprimne poviem, veľa sme rozmýšľali, ako urobiť „za málo peňazí veľa muziky“. Spočiatku sme boli dosť skeptickí, ale nakoniec sa nám podarilo zabezpečiť si aspoň čiastočne vyšetrovací materiál a rozhodli sme sa uskutočniť Deň srdca v meste Zvolen. A to aj napriek tomu,*

že v tých istých priestoroch a čiastočne aj s tými istými partnermi sa dva dni predtým konala akcia podobného zamerania, ktorá má ale už niekoľkoročnú tradíciu: Deň zdravia mesta Zvolen. Mnohí zo spoluorganizátorov ma prehovárali, či to má význam, aká bude účasť a ako to nakoniec dopadne. No náš pán riaditeľ povedal, že skúsime, uvidíme a keď príde aj len 10 – 15 ľudí, v poriadku – nikoho nemôžeme nútiť. No a aké bolo naše prekvapenie. Po ukončení akcie (približne o 12,00 hod. – už sme minuli vyšetrovací materiál) sme zistili, že účasť bola vyššia ako dva dni predtým, všetci skeptici boli prekvapení a odborní pracovníci, ktorí personálne zabezpečovali akciu, tvrdili, že to bolo ešte lepšie ako na Dni zdravia. Bolo to aj vďaka kampani v masmédiách, pretože mnohí ľudia tvrdili, že od rána to ide v rozhlase, niektorí niečo videli v televízii.

Myslím si a riaditeľ Akadémie vzdelávania vo Zvolene ma v tom utvrdil, že v tomto roku bol projekt MOST a s ním súvisiace aktivity v meste Zvolen najúspešnejšie. Pomohla nám Všeobecná zdravotná poisťovňa, ktorá v rámci svojich propagačných aktivít poskytla časť vyšetrovacieho materiálu – dostala v priestoroch Mestského úradu vo Zvolene počas tejto akcie bezplatne možnosť svojej prezentácie.

Strednú zdravotnícku školu sme požiadali o poskytnutie študentov na meranie krvného tlaku. Mesto Zvolen poskytlo už spomínané priestory. Cez Akadémiu vzdelávania sme získali propagačný materiál, no a my sme to vymysleli a poskytli odborných pracovníkov.

Máme aj niekoľko nápadov a podnetov do budúcnosti. Aktivity by sa mali začať pripravovať skôr, s Mestom Zvolen sme sa už dohodli, že Deň srdca bude u nás každý rok. Začiatok septembra je v našich zemepisných šírkach čím ďalej, tým viac dovolenkovým mesiacom a najväčšie problémy sme mali s našim personálnym zabezpečením (na oddelení sú len 2 zdravotníckí pracovníci). Pokúsiť sa zaangażovať do aktivít aj zdravotné poisťovne – september je pre nich predsa veľmi zaujímavý mesiac – môžu prispieť v rámci svojich marketingových aktivít akýmkoľvek spôsobom pri realizácii akcií a na druhej strane môžu dostať bezplatne možnosť svojej prezentácie. Veď stále ide len o zdravie, alebo by aspoň malo ísť. V budúcnosti naozaj aktívne zapojiť všetkých partnerov projektu – my sme sa o to tohto roku snažili, boli sme veľmi spokojní so študentmi Strednej zdravotníckej školy – keď ju v meste máme, prečo to nevyužiť.

Využili sme aj vedomosti a skúsenosti nášho kolegu lekára, ktorý sa už niekoľko rokov zaoberá odvykaním od fajčenia. Ponúkli sme základným školám prednášky na tému Fajčenie – rizikový faktor srdcovo-cievnych



Obrázok 64–65: Svetový deň srdca vo Zvolene.



ochorení. Bol o ne veľký záujem a počas 2 dní 24. a 25. septembra sa uskutočnili na 4 školách 4 prednášky pre žiakov druhého stupňa základných škôl (obr. 64–67).

Okrem toho sa vo Zvolene uskutočnilo na niekoľkých ďalších miestach meranie krvného tlaku.

V prílohe si Vám dovoľujem poslať aj dokumentačný materiál z regionálnej tlače a nami pripravené propagačné materiály, ktoré sme poskytli mestským úradom, školám a niektorým ďalším inštitúciám v našom spádovom území (Ing. Elena Bohušová, vedúca oddelenia podpory zdravia).

Pohľad z Akadémie vzdelávania: Akcia MOST 2009 v meste Zvolen bola jednoznačne najúspešnejšia za posledné tri roky. Osvedčila sa koordinácia a spolupráca AV a RUVZ, ako aj AV a SZŠ resp. RUVZ, VŠZP a MU.



Obrázok 66–67: Svetový deň srdca vo Zvolene.

Navrhujem preto pre budúcnosť postupovať spoločne v čo najširšej skupine inštitúcií. Počas Dňa srdca vyšetril RUVZ cholesterol a tlak asi 70 ľuďom, aj s pomocou našich srdiečok. Naše trojčlenné hliadky (3) a dvojčlenné srdiečka (9) kontaktovali podľa záznamov asi 1000 ľudí. Najúspešnejšia bola hliadka na Technickej univerzite so 160 ľuďmi a v lekární v objekte hypermarketu Kaufland so 120 ľuďmi. Vysoko oceňujeme prístup a profesionalitu študentov Strednej zdravotníckej školy, ktorí nás veľmi príjemne prekvapili. Prednášky proti fajčeniu na štyroch základných školách si vypočulo asi 400 detí. Organizoval ich s našou pomocou a účasťou RUVZ. Počas Dňa D sme rozšírili medzi ľuďmi priamo do rúk asi 800 informačných letákov Akadémie vzdelávania. Propagácia tak doplnila asi 50 našich plagátov vylepených v meste k začiatku trimestra, opakované oznamy v regionálnych novinách Zvolensko-detviansko-krupinsko, detviansky Aperitív a Kaufland, roznos plagátov a 500 skladačiek na školy spoločnosťou Tribun, náš vlastný roznos letákov do schránok na druhom najväčšom zvolenskom sídlisku Sekier a informačnú činnosť pobočky. RUVZ a MU vo všetkých informáciách o Dni srdca (internet, plagáty, letáky) uvádzali Akadémiu vzdelávania ako partnera projektu MOST 2009, a to takmer vždy na prvom mieste. MOST 2009 tak dobre zapadol do našej informačnej kam-

pane a výrazne poslužil aj zlepšeniu našich kontaktov s RUVZ, SZŠ a VŠZP (Ing. Ján Štubňa, riaditeľ pobočky AV Zvolen, Jana Virgulová, manažérka odborného vzdelávania AV).

Deň D v lekárňach

Pod záštitou dekana Farmaceutickej fakulty UK p. prof. Kyseloviča a s veľkou pomocou p. prodektanky doc. Tůmovej, v spolupráci so Slovenským spolkom študentov farmácie a Slovenskou lekárnickou komorou sa zapojilo do aktivít Svetového dňa srdca na Slovensku cca 280 študentov Farmaceutickej fakulty UK. Väčšina z nich stážovala v lekárňach, ich celkový počet bol 122.

Okrem lekárni sa merania robili aj vo vestibule Farmaceutickej fakulty. Štyria študenti merali hladinu celkového cholesterolu, triglyceridy, tlak krvi a vypočítavali BMI. Uvedené parametre zmerali asi 135 ľuďom (obr. 68).

V Univerzitnej lekárni v Ružinove merali 3 študenti identické parametre asi 75 záujemcom, ľudia boli ochotní čakať aj v pomerne dlhej rade. Záujem zo strany občanov bol vo všeobecnosti nad očakávanie veľký (obr. 69).



Orázok 68–69: Študentka farmaceutickej fakulty meria tlak krvi dekanovi fakulty.

Zoznam lekární, ktoré sa zúčastnili na dni D

Mesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
B. Bystrica	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Ambrozia, Rudohorská 33	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Bánovce n Bebravou	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Lipa	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bánovce nad Bebravou	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Sv. Kataríny, ul. M. R. Štefánika 55	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Montana, Bernolákova 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Zdravie, Partizánska cesta 12	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	Dom Kultúry	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. Slobody	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. SNP	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	OC Európa BB	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bardejov	25. 9.	10:00 – 18:00	centrum, pred Komunitnou nadáciou	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.		Poliklinika Procare Prosanus	Meranie tlaku krvi, glykémie, cholesterolu, BMI, poradenstvo	Pro Sanus, a.s.
Bratislava	26. 9.	13:00 – 17:00	Polus – lekáreň SUN Pharma	Meranie tlaku krvi	Celimed, s.r.o.
Bratislava	26. 9.	13:00 – 17:00	Aupark – pred lekárnou	Meranie tlaku krvi	Celimed, s.r.o.
Bratislava	26. 9.	13:00 – 17:00	Avion – pred Hypemovou	Meranie tlaku krvi	Celimed, s.r.o.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Fakultná lekáreň, Odbojárov 10	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Univerzitná lekáreň, Ružinovská 12	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Vitamin, Záhradnícka 45	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Libra, Pribišova 4	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň v Technopole, Kutlíkova 17	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Senvisne stredisko Centrum zdravia, Radničné nám. 7/C	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Balzam, Bajzova 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Humavet, Sibirska 11	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.

Zoznam lekární, ktoré sa zúčastnili na dni D – pokračovanie 1

Mesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Magma, Záporožská 12	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Palace, Cesta na Senec	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Vitamin, Záhradnícka 45	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Zelená farmácia, Uzbecká 20/A	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Nivy, Súťažná 10	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	Budova Technopol	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	Námestie SNP (TESCO – Kamenné nám.)	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	TESCO – Petržalka	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Nada, P. Horova 14	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Máj, OD Máj č. 1400	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Brezno	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. R. Štefánika	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Budmerice	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Sv. Marián	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Čadca	25. 9.	10:00 – 18:00	Mestský úrad Čadca	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Dolný Kubín	25. 9.	10:00 – 18:00	COOP Jednota	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Dunajská Streda	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Filakovo	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Pod hradom, Hlavná 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Galanta	26. 9.	09:00 – 12:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Humenné	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Pri kaštieli, Mierova 33/1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Humenné	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Jakabová, Ul.1. Mája	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Humenné	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta, OC Laborec	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania

Zoznam lekární, ktoré sa zúčastnili na dni D – pokračovanie 2

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Komárno	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Košice	25. 9.	10:00 – 16:00	VZP Medisa, Mar. Koneva 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Košice	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Medikal, Zvonárska 23	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Košice	25. 9.	10:00 – 16:00	Zdravomat, Hlavná 81	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Košice	25. 9.	10:00 – 18:00	Štátna vedecká knižnica, Hlavná ul. č. 1	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Krompachy	25. 9.	10:00 – 16:00	Mestská lekáreň, SNP 27	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Krupina	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Camilca, Sládkovičova 9	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
L-Hrádok	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Na hradnej	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Levice	19. 9.	09:00 – 12:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Levice	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Melissa, Pri Podlužianke 8	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Levice	25. 9.	10:00 – 18:00	RÚVZ – Poradňa zdravia, 29 augusta č. 1	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Likavka	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Tiliša 3	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Liptovský Mikuláš	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Ambra, Jilemnického 22	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Liptovský Mikuláš	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta pri VUB a.s.	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Lučenec	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Eva, Novohradská 17	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Lučenec	25. 9.	10:00 – 18:00	Priamo v budove Regionálneho úradu verej. Zdrav.	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Martin	25. 9.	15:00 – 18:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Martin	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Caritas, Ul. V. P. Tótha 11	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Martin	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Mexpharm, Ul. 29. augusta 18	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.

Zoznam lekární, ktoré sa zúčastnili na dni D – pokračovanie 3

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Martin	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Centrum mesta, pred OD Prior	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Michalovce	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň U Samaritána, Prof. Hlaváča 21	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Michalovce	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Modra	29. 9. 15:00 – 18:00	15:00 – 18:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kailbrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Námestovo	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň Zelená, Ul. Červeného kríža 130/29	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Nitra	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň D + D, Štefániková 53	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Nitra	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň Polygonum, Cobořího 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Nitra	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Mestský úrad	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nitra	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Univerzita Konštantína Filozofa	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nitra	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	OD MAX	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nitra	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	OD N-CENTRO	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nové Zámky	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Centrum mesta, M.R. Štefánika 13	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Partizánske	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň Sanus, Nedražna 686/4	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Pezinok	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň Farmácia, Meisselova 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Pezinok	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Medovka, Kolárova 11	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Pezinok	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Námestie 1. Mája	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Piešťany	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Paybo, Winterova 10	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Poprad	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Centrum mesta Poprad – pešia zóna	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Poprad	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Pobočka Akadémie vzdelávania	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Považská Bystrica	25. 9. 10:00 – 18:00	10:00 – 18:00	Pred budovou UPSVaR	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prešov	25. 9. 10:00 – 16:00	10:00 – 16:00	Lekáreň Amuletum, Šabínovská 15	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.

Zoznam lekárni, ktoré sa zúčastnili na dni D – pokračovanie 4

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Avicena, Jurkovičova 19	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Galenos, Masarykova 32	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Opál, Martina Benku	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prešov	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prievidza	25. 9.	10:00 – 16:00	Belco, Matice slovenskej 18	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prievidza	25. 9.	10:00 – 18:00	Stredná odborná škola Handlová	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prievidza	25. 9.	10:00 – 18:00	Akadémia vzdelávania, Bakalárska 2	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prievidza	25. 9.	10:00 – 18:00	Vestibul Žilinskej univerzity	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Revúca	25. 9.	10:00 – 16:00	Zdravotnícke potreby Revital, Hviezdoslavova 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Salvator, Povstania 13	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Jazmin, Železničná 23	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Média, Bélu Bartóka 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Rožňava	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Ružomberok	18. 9.	15:00 – 18:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Senica	25. 9.	10:00 – 18:00	Pred OD Kaufland	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Sliac	25. 9.	15:00	Kúpele Sliac	Slávostný krst publikácie "Na srdci záležť"	Sanofi-Aventis
Spišská Nová Ves	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Stropkov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Universa, Hlavná 1735	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Svidník	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdaj. Zdrav. Potr. M.J., MUDr. Pribulu 149	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.

Zoznam lekárni, ktoré sa zúčastnili na dni D – pokračovanie 5

Mesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Svit	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Lucka, F. Kráľa 273/14	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Topoľčany	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Tornaľa	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Farmako, Mierové nám. 52	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Trebišov	25. 9.	10:00 – 18:00	pred budovou Mestského úradu	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Trenčín	25. 9.	10:00 – 18:00	Klientské centrum mesta Trenčín, Mierové nám.	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Trenčín	25. 9.	10:00 – 18:00	Trenčianska Univerzita A. Dubčeka, Študenská ul.č. 2	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Trnava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Pinia, Veterná 40	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Trnava	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta – pred budovou AV, Pekárska 40, Trnava	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Turčianske Teplice	25. 9.	10:00 – 18:00	Mestský úrad	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Turzovka	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Paracelsus,	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
V. Kapušany	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Lubica, Z. Fábryho 106	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Veľký Krtíš	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Panacea, Nemocničná 3	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Veľký Krtíš	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám.A.H. Škultétyho – pred kultúrnym domom	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Vranov nad Topľou	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta – budova pošty	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Zvolen	25. 9.	10:00 – 18:00	Pred budovou Mestského úradu	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Žiar nad Hronom	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta – TESCO	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Žilina	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň FERULA, Dolný Val č.39	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Žilina	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Inter Pharma Carrefour, Vysoškolská 52	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Žilina	25. 9.	10:00 – 18:00	Stred Mesta Žilina	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania

Zoznam Poradnií zdraví v projekte MOST

Mesto	Meno	e-mail
Považská Bystrica	MUDr. D. Hlušková, ved. OPZ	pb.podpora.zdravia@uvzsrsk
Poprad	MUDr. Jozef Krak, MPH	pp.sekr@uvzsrsk
Martin	MUDr. Tatiana Červeňanová, regionálny hygienik	mt.sekretariat@uvzsrsk
Bardejov	MUDr. Zbyňovská, ved. PZ, RÚVZ	
Trenčín	MUDr. Yveta Dobiášová, PhD., MPH, vedúca PZ RÚVZ	tn.dobiasova@uvzsrsk
Liptovský Mikuláš	MUDr. Ľubica Benková, Odd. podpory zdravia, RÚVZ	lm.poradna@uvzsrsk
Dolný Kubín	MUDr. Darina Vasilíková	dk.poradna@uvzsrsk
Prievidza	MUDr. M. Štofčíková	pd.pz@uvzsrsk
Spíšská Nová Ves	MUDr. Peter Mišenda, ved. lekár PZ a odd. Podpory zdravia	sn.zvi@uvzsrsk, sn.poradna@uvzsrsk
Humenné	MUDr. Lýdia Sopková, regionálna hygienička, Bc. Lenka Lesňáková	hn.htc@uvzsrsk, hn.ruvz@uvzsrsk
Žilina	MUDr. Mária Paleničová, RÚVZ	za.poradna@uvzsrsk
Lučenec	Odd. zdrav. výchovy, RÚVZ	lc.poradnazdravia@uvzsrsk
Levice	MUDr. D. Čechová, Odd. podpory zdravia	v.vychova@uvzsrsk
Trnava	MUDr. Viliam Damin, vedúci odboru podpory zdravia, RÚVZ	ovz@ruvztt.sk
Košice	MUDr. Jana Kollárová, vedúca odd. PZ, RÚVZ	ke.kollarova@uvzsrsk
Čadca	MUDr. Marián Faktor, vedúci odd. PZ, RÚVZ	ca.poradna@uvzsrsk
Rimavská Sobota	MUDr. Ostrihoňová, PZ RÚVZ	rs.hdm@uvzsrsk
Bratislava	MUDr. Zora Gerová, PZ Petržalka RÚVZ	z.gerova@centrum.sk
Bratislava	MUDr. Béderová, PZ RÚVZ	bederovaa@gmail.com
Veľký Krτίš	MUDr. Slávka Durišová, PZ RÚVZ	vk.durisova@uvzsrsk
Zvolen	Ing. Bohušová, OPZ RÚVZ	zv.ruvz@uvzsrsk
Rožňava	MUDr. Lubomíra Chromčíková, riadit. RÚVZ, Mgr. Silvia Lengová, vedúca PÚVZ	

Zoznam zúčastnených škôl

Bratislava	<p>Stredná odborná škola zdravotnícka PhDr. Oľga Bachratá Záhradnícka 44, 821 08 BA</p> <p>Stredná odborná škola zdravotnícka RNDr. Tibor Kráľ Strečianska 18, 851 07 BA</p>
Banská Bystrica	Fakulta zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc. Sládkovičova 21, 974 05 Banská Bystrica
Brezno	Gymnázium Jána Chalupku v Brezne Ing. Miroslav Glembek Štúrova 13, 977 01 Brezno
Čadca	Obchodná akadémia J. M. Janotu v Čadci Ing. Elena Kováčová, riaditeľka OA PaedDr. Gabriela Vrbinárová
Dolný Kubín	Stredná zdravotnícka škola PaedDr. Peter Takáč M. Hattalu 2149, 026 01 Dolný Kubín
Dunajská Streda	Stredná zdravotnícka škola PhDr. Eva Siposová Mgr. Ildikó Feketeová PhDr. Helena Lászlóová
Humenné	Stred.zdravotnícka škola ul. Lipová, Humenné
Košice	SOŽ zdravot. Kukučínová 40 RNDr. Eva Schnitzerová <p>SZŠ sv. Alžbety, Mäsiarska 25 PhDr. Melánia Balunová</p>
Levice	Gymnázium A.V. Mgr. Tunová Valéria, zástupkyňa školy Levice
Liptovský Mikuláš	SZŠ L. Mikuláš PhDr. Janka Profantová
Lučenec	SZŠ Lučenec Mgr. Miroslav Sekula, riaditeľ
Martin	MFN Martin Doc. MUDr. Julián Hamžík, PhD., riaditeľ MFN Martin
Nitra	Stredná zdravotnícka škola Univerzita Konštantína Filozofa

Nové Zámky	Stredná zdravotnícka škola RNDr. Darina Karvajová
Poprad	SZŠ Poprad Mgr. Anna Hončárová SPŠ Poprad Ing. Jaroslav Bašista OA Poprad Ing. Iveta Račeková
Považská Bystrica	Stredná zdravotná škola PhDr. Mária Jandová, PhD.
Prešov	SZŠ Prešov PhDr. Gabriela Mihalčinová
Prievidza	Stredná odborná škola Handlová Mgr. Jozef Barborka, riaditeľ Ing. Renáta Chylová, kontaktná osoba
Rimavská Sobota	Obchodná akadémia Rimavská Sobota Mgr. Katarína Mattyašovská
Rožňava	Stredná zdravotnícka škola MUDr. Katarína Kopecká, PhD., riaditeľka Námestie 1. mája č. 1, 048 01 Rožňava
Senica	SZŠ Skalica Mgr. Emília Potúčková, riaditeľka
Sereď – mimo pobočiek AV	Obchodná Akadémia p. Mariana Kamenská
Spišská Nová Ves	Gymnázium Javorová ul., Spišská Nová Ves Mgr. Peter Ivančák
Topoľčany	SZŠ sv. Vincenta de Paul Mgr. Marta Marková, zástupkyňa riaditeľa
Trebišov	Cirkevné gymnázium, sv. Jána Krstiteľa Trebišov Mária Partilová Obchodná akadémia Komenského 3425/18, Trebišov Marcela Rabatinová
Trenčín	Stredná zdravotnícka škola Trenčín RNDr. Janka Gugová
Trnava	Stredná zdravotnícka škola Mgr. Hrašnová, zástupkyňa riaditeľa
Veľký Krtíš	Gymnázium A. H. Škultéty
Zvolen	Stredná odborná škola zdravotná Zvolen Mgr. Jozef Vallašek
Žiar nad Hronom	Gymnázium J. Kollára 2, Ing. Dana Paálová
Žilina	Stredná zdravotnícka škola , Hlboká cesta, Žilina, Mgr. Daniela Peclerová, riaditeľka

Zoznam zúčastnených lekárov

Bratislava	Doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc. Doc. MUDr. Ján Murín, CSc. MUDr. Alžbeta Béderová, CSc. MUDr. Anton Dlesk MUDr. Ján Dlhopolček MUDr. Zora Gerová, CSc. MUDr. Halcin MUDr. Miroslav Pernický MUDr. Radzo MUDr. Adriana Šimková MUDr. Róbert Vojtko
Bardejov	MUDr. Jana Zbyňovská
Čadca	MUDr. Lenka Smičíková
Dunajská Streda	MUDr. Ľudovít Csala MUDr. Karol Rummer MUDr. Karol Rummer
Levice	MUDr. Dana Čechová
Lučenec	MUDr. Ján Ľupták
Martin	Doc. MUDr. Štefan Farský, CSc. MUDr. Lucia Fabušová-Ondrová MUDr. Miloš Kapusta Doc. MUDr. Julián Hamžík MUDr. Tatiana Červeňová
Nové Zámky	MUDr. Milan Krkoška
Poprad	MUDr. Anna Palková
Považská Bystrica	MUDr. Daniela Hlušková
Prievidza	MUDr. Miroslava Štovčíková
Rimavská Sobota	MUDr. Janka Bérešová MPH
Spišská Nová Ves	MUDr. Peter Mišenda
Topoľčany	MUDr. Milada Harineková
Trebišov	MUDr. Terézia Konevičová, MPH MUDr. Juraj Sobek Mudr. Jozef Sládek
Trenčín	MUDr. Jozef Jakuš MUDr. Věra Dobiášová MUDr. Mária Štefkovičová
Trnava	MUDr. Viliam Damin
Veľký Krtíš	MUDr. Slávka Ďurišová
Vranov nad Topľou	MUDr. Kvetoslava Pižemová
Zvolen	MUDr. Peter Reinhardt

Viac na strane 147–148

Zoznam zúčastnených zdravotných sestier a zdravotného personálu

Bratislava – ústredie Akadémie vzdelávania	Jana Horná, Eva Krížová
Banská Bystrica	Mgr. Anna Bútorová, Mária Parobeková, Mgr. Anna Kováčiková
Bardejov	Jana Mullerová
Čadca	Mgr. Ľubomíra Mitková, Lenka Hlavová
Dolný Kubín	Mgr. Alena Majdišová
Humenné	Bc. Lenka Lesňáková, Mgr. Tatiana Kuruczová
Košice	Helena Semanová, Monika Fabianova, Iveta Šmídekova, Bc.
Levice	Ľubica Daubnerová, Andrea Havettová, Alžbeta Moravská
Liptovský Mikuláš	Gabriela Gaňová
Lučenec	Mgr. Mária Pápaiová
Martin	Marek Maruna, Bc. Marek Štancel, Anita Šavlová, Andrea Ďubašáková, Silvia Hodžová, Mgr. Miriam Bobrovská, Janka Sajdáková, dipl. AHE Ľudmila Lojková, Mgr. Peter Martinka, Lýdia Moricová
Michalovce	Mgr. Klaudia Jakubová
Nitra	PhDr. Emília Gregušová
Nové Zámky	Kianeková, Fógelová
Prievidza	Adriana Gálisová
Rimavská Sobota	Mgr. Jana Horváthová, Mgr. Zuzana Hašková
Rožňava	Mgr. Silvia Lengová
Senica	Emília Černá
Spišská Nová Ves	Terézia Mederiová, Mária Vlčáková
Topoľčany	Mária Trenčanská
Trebišov	Mgr. Lucia Demešová, Mgr. Edita Šantová, Mgr. Henrieta Kunderátová, Mária Dudová, dipl. a.h.e., Andrea Jenčová, dipl. a.h.e., Eva Šutiaková, dipl. a.h.e., Mária Figuurová, Mária Farkášová dipl. ses.
Trnava	Mgr. Andrea Šimorová
Veľký Krtíš	Bc. Zdenka Kováčová, Zlatica Foltánová
Vranov nad Topľou	Valéria Dzurjaninová
Zvolen	Mgr. K. Zubajová, Mgr. E. Ostrihoňová

Viac na strane 148–149

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
B. Bystrica	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Ambrozia, Rudohorská 33	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Bánovce n Bebravou	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Lipa	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bánovce nad Bebravou	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Sv. Kataríny, ul. M. R. Štefánikova 55	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bánovce nad Bebravou	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekáreň Valika, SNP 638/7	Meranie tlaku krvi, cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Montana, Bernoláková 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Zdravie, Partizánska cesta 12	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	Dom Kultúry	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. Slobody	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. SNP	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	25. 9.	10:00 – 18:00	OC Európa BB	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Banská Bystrica	30. 9.		Klub dôchodcov Pohoda, Penzión Jeseň	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Bardejov	25. 9.	8:30 – 15:00	Atrium, (vestibul) Partizánska 4/A, Bardejov	Meranie tlaku krvi, cholesterolu, glykémie, BMI	Akadémia vzdelávania v spolupráci s RUVZ Bardejov
Bardejov	25. 9.	8:30 – 15:00	Hotel Šariš (vestibul), Námestie SNP 1, Bardejov	Meranie tlaku krvi, cholesterolu, glykémie, BMI	Akadémia vzdelávania v spolupráci s RUVZ Bardejov
Bardejov	25. 9.	8:30 – 15:00	Hypernova (pred vstupom) Mlynská ul. Bardejov	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania v spolupráci s RUVZ Bardejov
Bratislava	25. 9.		Poliklinika Procac Prosanus	Meranie tlaku krvi, cholesterolu, BMI, poradenstvo	Pro Sanus, a.s.
Bratislava	26. 9.	13:00 – 17:00	Polus – lekáreň SUN Pharma	Meranie tlaku krvi	Cellmed, s.r.o.

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 1

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Bratislava	26. 9.	13:00 – 17:00	Aupark – pred lekárňou	Meranie tlaku krvi	Celimed, s.r.o.
Bratislava	26. 9.	13:00 – 17:00	Avion – pred Hypomovou	Meranie tlaku krvi	Celimed, s.r.o.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Fakultná lekáreň, Obojárov 10	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Univerzitná lekáreň, Ružinovská 12	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Vitamín, Záhradnícka 45	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Libra, Pribišova 4	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň v Technopole, Kutlíkova 17	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Servisne stredisko Centrum zdravia, Radničné nám. 7/C	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Balzam, Bajzova 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Humavet, Sibírska 11	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Magma, Záporožská 12	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Palace, Cesta na Senec	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Vitamín, Záhradnícka 45	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Zelená farmácia, Uzbecká 20/A	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Nivy, Súťažná 10	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	Budova Technopol	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	Námestie SNP (TESCO – Kamenné nám.)	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	TESCO – Petržalka	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	OD TESCO Lamač	Meranie tlaku krvi, cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekáreň, Strečnianska ul., poliklinika	Meranie tlaku krvi, cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Máj, OD Máj č. 1400	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 2

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Bratislava	29. 9.		Klub dôchodcov, Radlinského 51	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Bratislava	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekárň Náda, P. Horova 14	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Brezno	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. R. Štefánika	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Budmerice	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekárň Sv. Marián	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Čadca	25. 9.	10:00 – 14:30	Mestský úrad Čadca	Meranie tlaku krvi a cholesterolu, BMI	Akadémia vzdelávania
Čadca	25. 9.	14:00 – 16:00	Mestský úrad Čadca	Prevenencia kardiovaskulárnych chorôb – prednáška	Akadémia vzdelávania
Dolný Kubín	25. 9.	10:00 – 18:00	COOP Jednota	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Dolný Kubín	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekárň TIMEA, Nemocničná 1944	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Dunajská Streda	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Fíľakovo	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekárň Pod hradom, Hlavná 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Galanta	26. 9.	09:00 – 12:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Galanta	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekárň Moderna	Meranie tlaku krvi, cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Humenné	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekárň Pri kaštieli, Mierova 33/1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Humenné	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Jakabová, Ul.1. Mája	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Humenné	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta, OC Laborec	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Humenné	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekárň Pri kaštieli, Mierova 33/1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Humenné	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Jakabová, Ul.1. Mája	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Humenné	25. 9.	7:30 – 10:30	Poradenské centrum ochrany a podpory zdravia – budova RUVZ	Meranie cholesterolu a tlaku krvi	RÚVZ
Humenné	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta, OC Laborec	Meranie tlaku krvi, množstva telesného tuku a CO vo vydychovanom vzduchu	Akadémia vzdelávania
Komárno	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 3

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Komárno	25. 9.	10:00 – 18:00	Obchodný dom "Shopping center" – centrum mesta	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Akadémia vzdelávania
Košice	25. 9.	10:00 – 16:00	VZP Medisa, Mar. Koneva 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Košice	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Medical, Zvonárska 23	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Košice	25. 9.	10:00 – 16:00	Zdravomat, Hlavná 81	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Košice	25. 9.	10:00 – 17:00	Štátna vedecká knižnica, Hlavná ul. 1	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Košice	25. 9.	07:30 – 15:30	PZ v budove RUVZ, Senný trh 4	Meranie tlaku krvi, cholesterolu, odborné poradenstvo	RUVZ
Košice	30. 9.		Spoločensko-relaxačné centrum, Košice Juh, Milosrdenstva 4	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Krompachy	25. 9.	10:00 – 16:00	Mestská lekáreň, SNP 27	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Krupina	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Camilla, Sládkovičova 9	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Liptovský Hrádok	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Na hradnej	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Levice	19. 9.	09:00 – 12:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Levice	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Melissa, Pri Podlužianke 8	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Levice	25. 9.	10:00 – 18:00	RUVZ – Poradňa zdravia, 29 augusta 1	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Levice	5. 10.		Klub dôchodcov, A.Sládkoviča 2	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Likavka	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Tilia 3	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Liptovský Mikuláš	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Ambra, Jilemnického 22	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Liptovský Mikuláš	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta pri VUB a.s.	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Lučenec	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Eva, Novohradská 17	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Lučenec	25. 9.	10:00 – 18:00	Priamo v budove Regionálneho úradu verej. Zdrav.	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Martin	25. 9.	15:00 – 18:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 4

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Martin	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Caritas, Ul. V. P. Tótha 11	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Martin	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Mexpharm, Ul. 29. augusta 18	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Martin	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta, pred OD Prior	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Michalovce	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň U Samaritána, Prof. Hlaváča 21	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Michalovce	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Modra	29. 9.	15:00 – 18:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kailbrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Námestovo	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Zelená, Ul. Červeného kríža 130/29	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Nitra	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň D + D, Štefániková 53	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Nitra	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Polygonum, Cobořho 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Nitra	25. 9.	10:00 – 18:00	Mestský úrad	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nitra	25. 9.	10:00 – 18:00	Univerzita Konštantína Filozofa	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nitra	25. 9.	10:00 – 18:00	OD MAX	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nitra	25. 9.	10:00 – 18:00	OD N-CENTRO	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nové Zámky	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta, M.R. Štefánika 13	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Nové Zámky	22. 9.		Klub dôchodcov	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Partizánske	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Sanus, Nedražna 686/4	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Pezinok	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Farmácia, Meisselova 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Pezinok	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Medovka, Kolařova 11	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Pezinok	25. 9.	10:00 – 18:00	Námestie 1. Mája	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Piešťany	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdajňa ZP Paybo, Winterova 10	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Podbrezová	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekáreň, Mgr. SUDA	Meranie tlaku krvi, cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Poprad	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta Poprad – pešia zóna	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 5

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Poprad	25. 9.	10:00 – 18:00	Pobočka Akadémie vzdelávania	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Považská Bystrica	25. 9.	10:00 – 16:00	Pred budovou UPSVaR	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Amuletum, Sabinovská 15	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Avicena, Jurkovičova 19	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Galenos, Masarykova 32	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Prešov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Opál, Martina Benku	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prešov	28. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Novartis
Prievidza	25. 9.	10:00 – 16:00	Denné centrum Volgogradská 50	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Interpharm Slovakia, a.s.
Prievidza	25. 9.	10:00 – 16:00	Belco, Matice slovenskej 18	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Prievidza	25. 9.	10:00 – 18:00	Stredná odborná škola Handlová	Meranie cholesterolu, CO vo vyдыхu	Akadémia vzdelávania
Prievidza	25. 9.	10:00 – 18:00	Akadémia vzdelávania, Bakalárska 2	Prednáška pre deti MŠ – „Srdiečko-ako funguje“	Akadémia vzdelávania
Prievidza	25. 9.	10:00 – 18:00	Vestibul Žilinskej univerzity	Meranie cholesterolu, CO vo vyдыхu	Akadémia vzdelávania
Revúca	25. 9.	10:00 – 16:00	Zdravotnícke potreby Revital, Hviezdoslavova 2	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Salvator, Povstania 13	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Jazmin, Železničná 23	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Salvator, Povstania 13	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Akadémia vzdelávania
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Média, Bélu Bartóka 1	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Rimavská Sobota	25. 9.	10:00 – 16:00	Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Sama Tomášika 14	Poradňa zdravia, meranie tlaku krvi a cholesterolu	Akadémia vzdelávania
Rožňava	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Rožňava	11. 9.	10:00 – 16:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi, glykémie, cholesterolu, BMI, poradenstvo	Akadémia vzdelávania, VŠZP, RÚVZ

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 6

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Rožňava	17. 9.	10:00 – 14:00	ÚPSVaR	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania, VŠZP
Rožňava	25. 9.	10:00 – 16:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi, glykémie, cholesterolu, BMI, poradenstvo	Akadémia vzdelávania, VŠZP, RUVZ
Ružomberok	18. 9.	15:00 – 18:00	Obchodný dom LIDL	Meranie tlaku krvi, BMI, kalibrácia tlakomerov, poradenstvo	Bayer, s.r.o.
Senica	25. 9.	10:00 – 18:00	Pred OD Kaufland	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Sliac	25. 9.	15:00	Kúpele Sliac	Slávnostný krst publikácie „Na srdci záleží“	Sanofi-Aventis
Spíšská Nová Ves	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Štropkov	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Universa, Hlavná 1735	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Svidník	25. 9.	10:00 – 16:00	Výdaj. Zdrav. Potr. M.J., MUDr. Pribulu 149	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Svit	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Lucka, F. Kráľa 273/14	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Šala	1. 10.		Klub dôchodcov 1, Horná 11	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Štrba	30. 9.		Klub dôchodcov Štrba, Kaštieľ' Lucivná	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Topoľčany	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Topoľčany	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekáreň Sofia	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Tornala	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Farmako, Mierové nám. 52	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Trebišov	25. 9.	10:00 – 18:00	pred budovou Mestského úradu	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Trenčianske Teplice	29. 9.		Klub dôchodcov pri Mestskom úrade	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis
Trenčín	25. 9.	10:00 – 18:00	Klientské centrum mesta Trenčín, Mierové nám.	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Trenčín	25. 9.	10:00 – 18:00	Trenčianska Univerzita A. Dubčeka, Studenská ul. č. 2	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania

Zoznam všetkých aktivít počas dňa D – pokračovanie 7

Miesto	Termín	Čas konania	Miesto	Druh akcie	Firma
Trenčín	25. 9.	10:00 – 18:00	Lekáreň Na Sihoti, Martina Rážusa 1471	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Trnava	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Pinia, Veterná 40	Meranie tlaku krvi	Farmaceutická fakulta UK
Trnava	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta – pred budovou AV, Pekárska 40, Trnava	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Turčianske Teplice	25. 9.	10:00 – 18:00	Mestský úrad	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Turzovka	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Paracelsus,	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
V. Kapušany	25. 9.	10:00 – 17:00	Lekáreň Ľubica, Z. Fábryho 106	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	Farmaceutická fakulta UK
Veľký Krtíš	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Panacea, Nemocničná 3	Meranie tlaku krvi	Interpharm Slovakia, a.s.
Veľký Krtíš	25. 9.	10:00 – 18:00	Nám. A. H. Škultétyho – pred kultúrnym domom	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Vranov nad Topľou	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta – budova pošty	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Zvolen	25. 9.	09:00 – 16:00	Akadémia vzdelávania pobočka Zvolen, Študentská 12	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Zvolen	25. 9.	09:00 – 16:00	Technická univerzita Zvolen, vestibul hlavnej budovy	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Zvolen	25. 9.	08:00 – 17:00	Mestský úrad Zvolen, Námestie sloboody	Meranie tlaku krvi a cholesterolu	RÚVZ a Akadémia vzdelávania
Zvolen	25. 9.	09:00 – 16:00	Kaufland – hypermarket Zvolen	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Zvolen	25. 9.	09:00 – 16:00	Hypernova – hypermarket Zvolen	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Ziar nad Hronom	25. 9.	10:00 – 18:00	Centrum mesta – TESCO	Meranie tlaku krvi	Akadémia vzdelávania
Žilina	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň FERULA, Dolný Val č. 39	Meranie tlaku krvi, cholesterol	Interpharm Slovakia, a.s.
Žilina	25. 9.	10:00 – 16:00	Lekáreň Inter Pharma Carrefour, Vysoškolská 52	Meranie tlaku krvi, cholesterol	Interpharm Slovakia, a.s.
Žilina	25. 9.	10:00 – 18:00	Stred Mesta Žilina	Meranie tlaku krvi, cholesterol	Akadémia vzdelávania
Žilina	6. 10.		Klub dôchodcov na Vlčincoch	Meranie tlaku krvi, poradenstvo	Novartis

Kapitola 4

Vlaky zdravého života

Svetový deň srdca na Slovensku
v rámci projektu MOST 2009



Slovenská nadácia srdca sa po výborných skúsenostiach z roku 2008 opäť rozhodla pokračovať v osvetových a meracích aktivitách vo vlakoch s tým rozdielom, že v roku 2009 sme spustili akciu Vlaky zdravia v jeden deň a to súčasne v piatich vlakových spojoch (viď tabuľka).

Vo vlakoch zdravia bolo celkovo vyšetrených 362 osôb. Všetkým bol zmeraný krvný tlak, hladina celkového cholesterolu, všetci boli edukovaní o zásadách správneho životného štýlu a o rizikových faktoroch KVO. Každý účastník dostal kartičky zdravého života a srdiečko (obr. 40–81). Uvádzame aj postrehy priamych účastníkov vlakov zdravého života:

MUDr. Miroslav Pernický: Tento rok som vďaka Slovenskej nadácii srdca a Slovenskej kardiologickej spoločnosti (SKS) mal možnosť zúčastniť



Obrázok 71–72: Vlak Bratislava – Košice a späť

	Deň	Trasa	Odchod	Príchod	Spojenie	Posádka
Vlak zdraví I.	25. 9.	Bratislava – Košice (cez Žilinu)	9:55	14:53	IC 405 Tatran	MUDr. Dlhopolček
	26. 9.	Košice – Bratislava (cez Žilinu)	10:02	16:08	R 606 Liptov	MUDr. Pečovský MUDr. Šímková
Vlak zdraví II.	25. 9.	Bratislava – Košice (cez Rožňavu)	12:21	19:07	833/933	MUDr. Mištec
	26. 9.	Košice – Bratislava (cez Rožňavu)	8:58	15:40	932/832	MUDr. Šišková Komáromy Gabriel
Vlak zdraví III.	25. 9.	Bratislava – B. Bystrica	10:21	13:42	R831 Slatina	MUDr. Halcin
	25. 9.	B. Bystrica – Bratislava	15:01	18:40	R834 Slatina	Adriana Mériová Marta Šmátralová
Vlak zdraví IV.	25. 9.	Bratislava – Štúrovo	9:50	11:08	EC 345 Avala	Martin Bukvay,
	25. 9.	Štúrovo – Bratislava	14:38	15:58	EC 272 Hasek	Tomáš Chovan Macejka Lukáš
Vlak zdraví V.	25. 9.	Bratislava – Žilina	10:10	12:50	R605 Dargov	Mudr. Radzo
	25. 9.	Žilina – Bratislava	13:25	16:08	R606 Liptov	Šebová Zuzana Holčeková Andrea



Obrázok 73–74: Vlak Bratislava – Banská Bystrica a späť

sa projektu MOST, ktorého som sa zúčastnil už aj minulý rok a vtedy sa stretol s veľkým záujmom širokej laickej ako aj odbornej verejnosti. V tomto roku projekt prebiehal celý deň v piatok (25.9.2009) a spolu s ďalšími kolegami (posádka 3 lekári) som bol súčasťou akcie Vlak zdravého života, kde sme počas cesty vlakom bežnou pravidelnou linkou z Bratislavy do Košíc „vyšetrovali“ prítomných cestujúcich, ktorí sa zastavili v našom kupé označenom červenými srdiečkami a kódom zdravého života (120-80-30-5-0). Zamerali sme sa na zisťovanie hlavných rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení, merali sme krvný tlak, hodnotu cholesterolu v sére, krvný cukor, obvod pása a zisťovali sme základné anamnestické údaje od cestujúcich, ako pohlavie, vek, antropometrické údaje, a to či sa liečia na vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, či sú ne/fajčiari. Počas cesty vlakom do Košíc a späť do Bratislavy sme vyšetrili približne 150 ľudí. Bolo pre nás všetkých potešením, že akcia sa stretla s veľkým záujmom cestujúcej verejnosti, celoslovenských ako i regionálnych médií. Podľa našich informácií sa mnoho ľudí o prebiehajúcej akcii dozvedelo z médií (televízia, rozhlas, denná tlač) a navyše na každej železničnej stanici nás miestny hlásateľ ohlasoval. Pre nás, mladých lekárov bola akcia veľmi prospešná z viacerých dôvodov.

Počas cesty vlakom sme zažili niekoľko zaujímavých „pacientov“, urobili sme si vlastný prieskum, ako to vyzerá s rizikovými faktormi kardiovaskulárných ochorení v rôznych regiónoch Slovenska, s cestujúcimi sme sa pozhovárali a aj im poradili, ako zdravo žiť a dodržiavať správnu životosprávu. Mnohí cestujúci si už vopred pred nástupom do vlaku pre celú našu posádku pripravili niekoľko otázok ohľadom ich zdravotného stavu, ochorení, prípadne liečby. Záverom by som sa chcel poďakovať najmä pánovi docentovi Gabrielovi Kamenskému a profesorovi Jánovi Murínovi za možnosť zúčastniť sa tejto akcie a verím, že akcia bude prebiehať rovnako úspešne aj ďalšie roky.

Marta Šmátralová (zdravotná sestra): Tejto akcie som sa zúčastnila už po druhýkrát a myslím si, že je to zaujímavá akcia ako pre ľudí tak aj pre nás, zdravotníkov. Prostredníctvom tejto akcie robíme prevenciu a zároveň edukujeme ľudí o stave svojho zdravia, životného štýlu a rizikách, ktoré so sebou prináša celkový zlý životný štýl ľudí. Mnohí z nich ani nevedia, že práve vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu sa podieľa na vzniku kardiovaskulárných ochorení. V dnešnej dobe ľudia nemajú čas ísť k lekárovi, aby im zmeral tlak a mnohokrát ani nevedia,



Obrázok 75–76: Vlak Bratislava – Štúrovo a späť

že majú vysoké hodnoty krvného tlaku, ktoré treba sledovať a liečiť. Stretla som sa s mnohými ľuďmi, ktorí mali záujem zmerať si krvný tlak a cholesterol a pochvalovali si našu akciu. Trošku ma mrzí, že boli aj ľudia, ktorí kvôli miestu vo vlaku nechceli prísť, lebo sa báli, že im ho niekto obsadí. Myslím si, že práve pri takýchto akciách by mali mať ľudia záujem vedieť niečo o svojom zdravotnom stave, veď ich to nič nestojí, nemusia ísť k lekárovi a my prideme priamo k nim. Som rada, že som sa mohla zúčastniť takejto skvelej akcie a takýmto spôsobom edukovať a pomáhať v prevencii kardiovaskulárnych ochorení. Rada sa zúčastním i ďalších akcií zameraných na zdravie a zdravý životný štýl.

Martin Bukvaj (študent farmaceutickej fakulty UK): Možnosť nechať si zmerať tlak krvi bola prijatá zo strany verejnosti jednoznačne pozitívne. Najviac sa hrnula najstaršia časť populácie, z ktorých väčšina svoj krvný tlak poznala a mala ho pravidelne meraný. Mladí ľudia boli váhavesší, hoci z nich väčšia časť bola tých, ktorí o svojom tlaku takmer nič nevedeli. Veľmi nám pomohli páni sprievodcovia, ktorí oznamovali aj prostredníctvom ohlasovacieho systému vo vlaku možnosť nechať si zmerať krvný tlak a následne ako chodili kontrolovať cestovné lístky,



Obrázok 77–78: Vlak Bratislava – Štúrovo a späť

tak nám privádzali ďalších a ďalších ľudí. V rámci priebežných rozhovorov s cestujúcimi sa ukázalo, že sa im táto možnosť veľmi páči a uvítali by, keby takéto aktivity vo vlaku mohli prebiehať častejšie, pretože v dnešnej dobe je vlak ideálne miesto, ako v klude poučiť uponáhľaných ľudí, ktorí zvyčajne ani nemajú čas ísť k lekárovi a ich zdravie je im takpovediac ukradnuté, pokiaľ ich niečo vážne nebolí. Z nášho pohľadu je to určite prospešná akcia, ktorá sa navyše vykonáva na správnom mieste, kde ľudia majú ochotu aj počúvať a niektorí sa nad sebou naozaj začali aj zamýšľať.


www.tvojesrdce.sk

MOST
MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH

kód tvojho srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80



Obrázok 80–81: Vlak Bratislava – Žilina a späť

Posilujeme srdce  Naplňame život

Science For A Better Life
Náš život je lepší život

Spoločnosť Bayer, s.r.o., Slovenská liga proti hypertenzii a obchodná sieť LIDL si Vás dovoľujú pozvať v rámci celoslovenského projektu MOST a Svetového dňa srdca na edukačnú akciu



MOST
MŇA SLOVENSKÝ ŽIVOT



ŠPORTOM ZA NIŽŠÍM TLAKOM

- Prítomní lekári vám:**
- zmerajú tlak a pulz
 - odmerajú zloženie telesného tuku a vnútrobrušný tuk BMI
 - stanovia optimálny príjem kalórií pri redukčnej diéte
 - skontrolujú nastavenia vašich tlakomerov

Nájdete nás na parkovisku
pri vchode do
obchodných domov LIDL
v nasledovných mestách



18. 9. 2009 od 15⁰⁰ – 18⁰⁰ RUŽOMBEROK

19. 9. 2009 od 9⁰⁰ – 12⁰⁰ LEVICE

25. 9. 2009 od 15⁰⁰ – 18⁰⁰ MARTIN

26. 9. 2009 od 9⁰⁰ – 12⁰⁰ GALANTA

29. 9. 2009 od 15⁰⁰ – 18⁰⁰ MODRA

Príďte a my vám dokážeme,
že športom môžete ovplyvniť váš krvný tlak.

Kapitola 5

Edukačné a iné podporné aktivity partnerov kampane MOST 2009



Na tomto mieste si dovoľíme pripomenúť ďalšie aktivity našich partnerov, nakoľko v rámci svojich možností sa všetci snažili, aby kampaň bola úspešná. Stručne chceme spomenúť tie aktivity, ktoré neboli doteraz v tejto publikácii uvedené.

AstraZeneca AB, o.z.

(MUDr. Susan Janišová, Senior Product Manager)

Partner Slovenskej nadácie srdca AstraZeneca podobne ako v minulom roku významne prispel ku kampani MOST 2009 formou poskytnutia dvoch prístrojov na meranie hladiny cholesterolu spolu s viac ako 1000 cholesterolovými prúžkami. Táto podpora umožnila významne rozšíriť počty meraní hladiny lipidov počas Svetového dňa srdca.

Športom za nižším tlakom

Bayer, s.r.o. (Mgr. Lele Zemanová, Product Publicity Manager, MUDr. Mária Stachová, CSc, Product Manager Cardiology)

Firma Bayer, s.r.o. pripravila v rámci projektu MOST, ktorý organizuje Slovenská nadácia srdca a Slovenská kardiologická spoločnosť, v spolupráci so Slovenskou ligou proti hypertenzii a obchodnou sieťou LIDL sériu aktivít pod názvom „Športom za nižším tlakom“.

www.tvojesrdce.sk

MOST
MESIAČ O SRDCOVÝCH TÉMACH

kód tvojho srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80

MOST
MESIAČ O SRDCOVÝCH TÉMACH



Obrázok 82: Bayer v Martine



Obrázok 83: Bayer v Ružomberku

Okrem účasti v celoslovenskej kampani, ktorá sa tento rok sústredila najmä do jedného silného Dňa D (25. september 2009), firma Bayer s.r.o. pripravila päť samostatných aktivít, ktoré sa začali v piatok 18. septembra v Ružomberku. Podobne ako v roku 2008 pred obchodným domom LIDL bol postavený v spolupráci s Ligou proti hypertenzii a jej predsedom doc. MUDr. Štefanom Farským, CSc., stánok zdravia, kde sa vykonávali merania krvného tlaku, pulzovej frekvencie, merali sa hodnoty vnútrobrušného tuku, BMI a zároveň obyvatelia dostávali aj cenné rady od miestneho lekára internistu alebo kardiológa. Určovali sa tiež hodnoty bazálneho metabolizmu a taktiež bola možnosť dať si skontrolovať a nastaviť domáci tlakomer (obr. 82–87).

Ďalšie akcie sa konali v Leviciach (19. 9.), Martine (25. 9.), Galante (26. 9.) a v Modre (29. 9.). Spolu bolo zmonitorovaných 440 spoluobčanov. Z toho 200 sa prihlásilo do patientskeho programu „Aj Vaše srdce Vás potrebuje“, ktorý firma Bayer podporuje.

Novinkou v tomto roku bola možnosť presvedčiť sa, že šport má pozitívny vplyv na krvný tlak. Zúčastnenci mohli absolvovať rad základných cvičení pod dohľadom doc. MUDr. Farského. Skutočne po vydýchaní a úprave pulzu na normálne hodnoty ľudia zistili, že im krv-



Obrázok 84: Bayer v Leviciach



Obrázok 85: Bayer v Modre

MOST – predajňa LIDL

Dátum	Čas	Mesto	MUDr.
18. 9. 2009	15,00 – 18,00	Ružomberok	Svozilová Eva, interná ambulancia, Ružomberok
19. 9. 2009	9,00 – 12,00	Levice	Pacherová Janka, kardiologická ambulancia Levice
25. 9. 2009	15,00 – 18,00	Martin	Krivuš Juraj, interné odd. Martin
26. 9. 2009	9,00 – 12,00	Galanta	Katonová Ildiko, interná ambulancia, Galanta
29. 9. 2009	15,00 – 18,00	Modra	Hanisková Tatiana, Senior, Geriatcké centrum, Modra

ný tlak klesol. Vzhľadom na úspešnú propagáciu pripravovaných akcií v jednotlivých regionálnych médiách bola účasť na podujatiach vysoká, z čoho sa veľmi tešíme a veríme, že týmito akciami sme pomohli predísť

možným závažným srdcovocievnyim ochoreniam, ako aj zlepšeniu samotnej edukácie.

Celimed (Ing. Katarína Kollárová)

Firma Celimed je tradičným partnerom Slovenskej nadácie srdca a významným spôsobom pomohla podporiť čoraz masovejšiu kampaň MOST tlakovými prístrojmi značky OMRON.

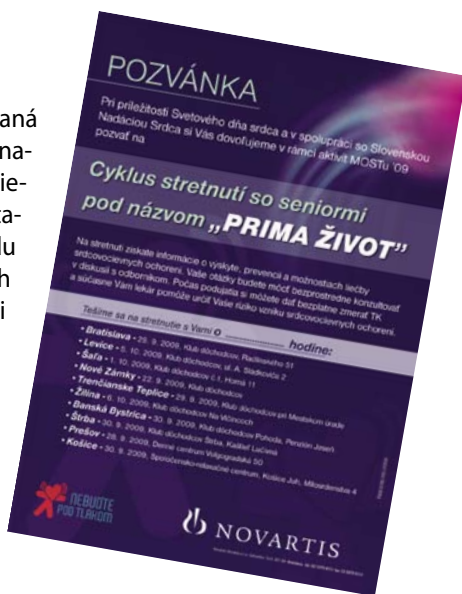
Cyklus stretnutí so seniormi pod názvom „PRIMA ŽIVOT“ Novartis Slovakia, s.r.o. (MUDr. Dagmar Bucková, Senior Brand Manager)

Spoločnosť Novartis Slovakia pripravila v rámci aktivít MOST 2009 cyklus edukačných stretnutí v Kluboch dôchodcov a v Denných centrách pre seniorov. Podujatia sa konali v 11 mestách Slovenska. V rámci stretnutí zaznela prednáška na tému MOST 2009 – Mesiac o srdcových témach, ktorá bola venovaná rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení. Cieľom stretnutí bolo oboznámiť našich aktívnych seniorov, na čo si majú v každodennom živote dávať pozor a ako môžu upraviť svoju životosprávu v prípade, že už trpia srdcovocievnyim ochorením.



Obrázok 86–87: Bayer v Galante

Veľká pozornosť bola venovaná Kódu zdravého života. Jeho poznanie a dodržiavanie je dôležité nielen pre zdravú populáciu. Predstavili sme modifikovanú verziu Kódu zdravého života pre liečených pacientov. Tieto čísla by ich mali motivovať k pravidelnému užívaniu liečby a tým k zvýšeniu jej úspešnosti. Súčasťou stretnutí bola odborná poradňa pod vedením skúsených špecialistov z odboru internej medicíny alebo kardiológie, meranie TK a obvodu pása. Celkovo sa stretnutí zúčastnilo 347 seniorov. Najväčší záujem o stretnutia bol v mestách Nové Zámky (59), Žilina (55) a Štrba (35), kde príspevok o stretnutí odvysielala aj regionálna TV (obr. 88–91).



Obrázok 88–89: Novartis Slovakia



Obrázok 90–91: Novartis Slovakia

Mesto	Termín	Lekár	Počet účastníkov
Bratislava	29. 9. 2009	MUDr. Vachulová	21
Levice	5. 10. 2009	MUDr. Švecová	25
Šaľa	24. 9. 2009	MUDr. Vážna	25
Nové Zámky	22. 9. 2009	MUDr. Štofková	59
Trenčianske Teplice	29. 9. 2009	MUDr. Kula	26
Žilina	6. 10. 2009	MUDr. Bollová	55
Banská Bystrica	1. 10. 2009	MUDr. Čellár	22
Košice	30. 9. 2009	MUDr. Olexa	16
Prešov	28. 9. 2009	MUDr. Beňová	29
Štrba	30. 9. 2009	MUDr. Pondušová	35
Rožňava	13. 10. 2009	MUDr. Karpenková	34

ROCHE

(Ing. Elena Ratkovská, Product Manager NPT)

V rámci Svetového dňa srdca firma ROCHE poskytla sponzorsky mera- cie prístroje a prúžky na vyšetrenie celkového cholesterolu, triacylgly- cerolov a cukrov, niekoľko prístrojov navyše ešte zapožičala, nakoľko o tieto merania bol obrovský záujem.

Na srdci záleží

sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o. a Zentiva

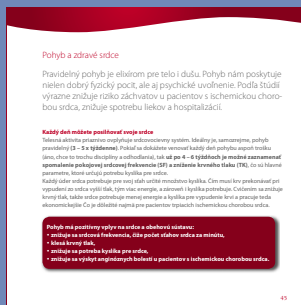
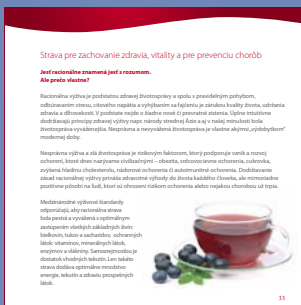
(Ing. Beáta Kujanová, komunikačný manažér,

sanofi-aventis Pharma Slovakia s.r.o.)

V rámci celoslovenskej kampane MOST – Mesiac o srdcových témach, ktorej cieľom je edukácia o problematike kardiovaskulárnych ochore- ní, nadviazala kombinovaná farmaceutická spoločnosť sanofi-aventis a Zentiva na svoju rodiacu sa tradíciu a v rámci edície sanofi-aventis pripravila, ako i v minulom roku, publikáciu týkajúcu sa tém srdca.

Ročník 2009 zasvätila spoločnosť edukácii a pripravila publikáciu pod názvom „Na srdci záleží“ (obr. 92). Vznikla v spolupráci s odborníkmi, spo- luautormi sú MUDr. Vladimír Čavoj – kardiológ kúpeľov Kováčová, MUDr. Jana Jevčáková – vedúci kardiológ kardiouchirurgie VÚSCH a.s., PhDr. Ján Tej – psychológ, podpredseda Kardioklub.sk, PhDr., Mgr. Katarína Skybo- vá – riaditeľka Inštitútu prevencie a redukcie nadváhy Kompliment, Mgr. Igor Chamilla – predseda Kardioklub.sk a agentúra Publicis Knut/KHCC. Úvodník vychádza z pera pána prof. MUDr. Róberta Hatalu, PhD.

Obrázok 92



Kniha na 64 stranách rozoberá srdcové ochorenia a život s nimi. Prvá kapitola pojednáva o príčinách vzniku kardiovaskulárnych ochorení, ktoré je možné ovplyvniť životosprávou, i o tých, ktoré ovplyvniť možné nie je. Druhá kapitola sa venuje rozdeleniu srdcovocievnych ochorení, ako identifikovať srdcovocievnu príhodu a ako v takejto situácii reagovať. V tretej kapitole sa kniha venuje životu s ochorením – prežívaniu novej životnej situácie. Zároveň radí a vysvetľuje, ako sa s ochorením čo najlepšie vyrovať. Štvrtá a piata kapitola sú venované racionálnej strave a pohybu, ideálnemu pre pacientov. Životospráva je základom prevencie a udržania čo najlepšieho zdravotného stavu. Záver knihy je venovaný reálnym príbehom pacientov s KVO, ktorý svoju situáciu a ochorenie hrdinsky zvládli a ďalej žijú plnohodnotný život (celá knižka je uvedená v prílohe tejto publikácie).

Publikácia vychádza v septembri v náklade 10 000 ks, pričom 4 000 kusov je určených pre členov Jednoty dôchodcov Slovenska, 6 000 kusov pre členov kardioklubov Slovenska.

Slávnostný krst publikácie sa uskutočnil dňa 25. 9. 2009 v kúpeľoch Sliač ako súčasť medzinárodného stretnutia kardioklubov (obr. 93–96). Cieľom publikácie je priniesť pacientom, potenciálnym pacientom a ich



Obrázok 93: Publikáciu „Na srdci záleží“ pokrstil jeden z autorov PhDr. Ján Tej.



Obrázok 94: Publikáciu predstavili Mgr. Igor Chamilla (Kardioklub SK) a Ing. Beáta Kujanová (sanofi-aventis).

príbuzným informácie o reálnej možnosti zníženia rizika vzniku kardiovaskulárneho ochorenia, či spomaliť vznik alebo opakovanie kardiovaskulárnej príhody v sekundárnej prevencii. Kombinovaná farmaceutická spoločnosť sanofi-aventis a Zentiva si ako líder na slovenskom trhu kladie za povinnosť venovať pozornosť prevencii a edukácii v oblasti zdravia a apelovať na verejnosť s cieľom prijatia individuálnej zodpovednosti občanov za svoje zdravie.

Servier Slovensko

**(MUDr. Simona Igaz, Medical Information Manager,
Mgr. Michal Tuma, Project Manager)**

Firma Servier ako významný partner Slovenskej nadácie srdca poskytla finančné prostriedky na zakúpenie 60 tisíc kartičiek zdravého života, ktoré boli dôležitou súčasťou aktivít počas Svetového dňa srdca.

Slovenská lekárnická komora (Mgr. Peter Matejka)

Participovala na kampani MOST viacerými meračmi cholesterolu a tlaku krvi spolu s meracími a edukačnými aktivitami v mnohých slovenských lekárnach.



Obrázok 95–96: Podujatie zorganizovali: Eva Behříková (Kúpele Sliac), pani Baďanová (pacientka), Katarína Skybová (Publicis Knut), Norbert Longauer (Kúpele Sliac), Beáta Kujanová (sanofi-aventis), Igor Chamila (Kardioklub SK), Eva Kopperová (Zdravotnícke noviny).

Stanica merania zdravého života

KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

120 80
mmHg

tlak krvi

5 mmol/l
cholesterolu
a menej

30 min

pohybu
denne

0

cigariet

Informácie o súťaži na www.tvojesrdce.sk



Kapitola 6

Mediálne aktivity



Nosnú časť MOSTa 2009, rovnako ako minulý rok, aj tento rok tvorila rozsiahla mediálna kampaň prebiehajúca takmer počas celého septembra v televízii, elektronických a printových médiách. Médiá tak opäť zohrali veľmi dôležitú úlohu pri zvyšovaní informovanosti a tým aj povedomia občanov pri závažnej celospoločenskej téme akou je prevencia a KVO. Základ predstavovali televízne spoty, postavené na koncepcii známych mien s cieľom upútať pozornosť čo najširšej verejnosti – známe postavy zo seriálu Panelák, vysielaný na TV JOJ. Mediálnych partnerov uvádza banner. Partnermi MOSTa 2009 sa stali **Televízia JOJ, Slovenská televízia Jednotka, Slovenská televízia Dvojka a 12 regionálnych televízií.**

TV spoty

Finálne bolo odvysielaných spolu 1320 TV spotov. V týždni od 7. septembra 2009 do 14. septembra 2009 boli odvysielané prvé 5 sekundové spoty:



Obrázok 97: Ukážka TV spotu.



Obrázok 98: Ukážka TV spotu.

- 33 spotov na Jednotke
- 55 spotov na Dvojke
- 7 spotov v TV JOJ počas vysielania seriálu Panelák
- 468 spotov v 12-tich regionálnych televíziách – Poprad, Košice, Liptovský Mikuláš, Michalovce, Piešťany, Senica, Žiar nad Hronom, Spišská Nová Ves, Trnava, Nitra, Prievidza, Banská Bystrica

Následne boli počas ďalších dní od 14. septembra do 25. septembra 2009 nasadené teasovacie 20 sekundové spoty (obr. 97–98):

- 37 spotov na Jednotke
- 59 spotov na Dvojke
- 11 spotov v TV JOJ počas vysielania seriálu Panelák
- 650 spotov v 12-tich regionálnych televíziách – Poprad, Košice, Liptovský Mikuláš, Michalovce, Piešťany, Senica, Žiar nad Hronom, Spišská Nová Ves, Trnava, Nitra, Prievidza, Banská Bystrica

RÁDIO spoty

V rádiách prebiehala kampaň od 14. septembra 2009 do 25. septembra 2009, spolu bolo odvysielaných 226 dlhších 20 sekundových spotov:

- 48 spotov v celoplošnom rádiu SLOVENSKO
- 48 spotov v celoplošnom rádiu VIVA



Obrázok 99: Informácia o spustení kampane v prílohe Nového času.

- 47 spotov v regionálnom rádiu ZET (pokrytie stredného a západného Slovenska)
- 50 spotov v rádiu KISS (pokrytie východného Slovenska)
- 33 spotov v rádiu HEY (stredné a západné Slovensko)

INTERNET

V období od 7. septembra 2009 do 25. septembra 2009 bolo zrealizovaných 2,3 milióna zobrazení internetových bannerov, ktoré boli umiestnené na home page portálu www.azet.sk, na najnavštevovanejšej stránke slovenského internetu www.pokec.sk a na spravodajskej stránke azetu www.aktuality.sk.

Kampaň bola cieľená predovšetkým na ženy vo veku 35 – 55 rokov. Oslovila celkovo 86 % týchto žien, čo je 686 800 osôb. V priemere videli/počuli ženy kampaň 5,7-krát. Celkovo dosiahla kampaň 3.747.600 zobrazení/odvysielaní.

Dňa 25. septembra 2009 vyšla špecializovaná príloha denníka Nový čas Srdcovo-cievne ochorenia, kde bola uverejnená informácia o Svetovom dni srdca na Slovensku, dôvodoch jeho potreby, ale aj o súčasných najzávažnejších kardiovaskulárnych ochoreniach na Slovensku a o ich prevencii (obr. 99).

SÚHRN MONITORINGU TLAČE

Monitorovacie obdobie 22. 9. 2009 – 6. 10. 2009

Televízia		
TV Bratislava	24. 9. 2009, 18:30 hod	spravodajstvo
STV 2	24. 9. 2009, 21:30 hod	spravodajstvo
STV 1	25. 9. 2009, 16:00 hod	spravodajstvo
STV 1	25. 9. 2009, 06:00 hod	Ranný magazín
STV 1	25. 9. 2009, 19:30 hod	spravodajstvo
TA3	25. 9. 2009, 18:00 hod	spravodajstvo
TA3	25. 9. 2009, 18:40 hod	spravodajstvo
TV Markíza	25. 9. 2009, 06:00 hod	Ranný magazín
TV Markíza	25. 9. 2009, 19:20 hod	spravodajstvo
TV JOJ	25. 9. 2009, 17:00 hod	spravodajstvo
Rozhlas		
Rádio VIVA	24. 9. 2009, 13:00 hod	spravodajstvo
Rádio VIVA	25. 9. 2009, 11:30 hod	živý vstup
Rádio Slovensko	25. 9. 2009, 07:00 hod	Rádiožurnál
Rádio Slovensko	25. 9. 2009, 12:00 hod	Rádiožurnál
Rádio LUMEN	27. 9. 2009, 17:30 hod	spravodajstvo
Denná tlač		
Košícký Korzár – 2 výstupy, Plus jeden deň, Nový čas, Pravda		
Týždenníky		
Slovenka, Zdravotnícke noviny-2 výstupy, Oravské noviny, Farmár		
Agentúry		
SITA, TASR-3 výstupy		
Internet		
aktuality.sk, pravda.sk, www.FitServer.sk, www.zzz.sk, Webnoviny.sk, www.zdravie.sk, www.24hod.sk, Dnes.atlas.sk, www.obce.sk, www.pis.sk, www.nitra.sk, www.velkaepocha.sk, www.liptov.sme, www.sme.sk, www.senior.sk		

www.tvojesrdce.sk **MOST** kód tvojho srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80
Mesiac o srdcových témach

MOST kód tvojho srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80
Mesiac o srdcových témach

MONITORING TLAČE

Monitorovacie obdobie 22. 9. 2009 – 28. 9. 2009

Názov	Dátum	Zdroj	Autor
Nechajte si preveriť svoje srdce	22. 9. 2009	Košický Korzár	Katarína Gécziová
Svetový deň srdca na Slovensku	23. 9. 2009	Nový Čas	redakcia
ZDRAVIE: Lekári vyrážajú do ulíc, aby zistili, ako sú na tom Slováci so zdravím	24. 9. 2009	TASR	TASR
Začínajú sa akcie k Svetovému dňu srdca	24. 9. 2009	TASR	TASR
Očakávané udalosti	24. 9. 2009	STV Dvojka, 21:30	STV
Za viac pohybu	24. 9. 2009	Zdravotnícke noviny	jps
Ľudia si budú môcť vo vlakoch zmerať tlak	24. 9. 2009	aktuality.sk	SITA
Infarkty klesajú, ale ischemická choroba zabíja ďalej	24. 9. 2009	pravda.sk	Bianka Stuppacherová, Pravda
Prehľad správ	24. 9. 2009	Rádio VIVA, 13:00	Rádio VIVA
Bratislava si už po desiaty krát pripomenie 25. septembra Svetový deň srdca	24. 9. 2009	TV Bratislava, 18:00	TV Bratislava
OZNAM ZSSK: Deň D bude aj vo vlakoch Železničnej spoločnosti Slovensko	24. 9. 2009	TASR	TASR
Deň srdca poukazuje na dôležitosť prevencie	25. 9. 2009	TA3, 18:00	TA3
Deň srdca poukazuje na dôležitosť prevencie	25. 9. 2009	TA3, 18:40	TA3
Deň srdca	25. 9. 2009	Rádio Slovensko, 7:00	
Zdravotníci v uliciach Slovenska počas celého dnešného dňa – zdravie a prevencia	25. 9. 2009	Rádio Slovensko, 12:00	Rádio Slovensko
SZU: Počet mladých pacientov so srdcovo-cievnyimi ochoreniami stúpa	25. 9. 2009	TASR	TASR
Pozor na srdce	25. 9. 2009	TV Markíza DNES, 19:20	TV Markíza
Preverte si srdce	25. 9. 2009	Plus jeden deň	Viera Mašlejová
Infarkt zabíja aj tridsiatnikov	25. 9. 2009	Plus jeden deň	vm
Neprehliadnite	25. 9. 2009	Košický Korzár	čor
V uliciach miest Slovenska budú dnes zdravotníci upozorňovať na rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení	25. 9. 2009	Rádio Slovensko, 07:00	Rádio Slovensko

MONITORING TLAČE – pokračovanie 1

Názov	Dátum	Zdroj	Autor
Svetový Deň srdca	25. 9. 2009	STV Jednotka, 16,00	STV 1
Slováci zisťovali stav svojho zdravia	25. 9. 2009	STV Jednotka, 19,30	STV1
V nedeľu bude Svetový deň srdca	26. 9. 2009	www.FitServer.sk	SITA
Úmrtnosť na zlyhanie srdca stúpa	26. 9. 2009	Košický Korzár	Anna Košuthová
Dnes si pripomíname Svetový deň srdca	27. 9. 2009	Rádio Lumen, 17:30	Rádio LUMEN
MOST ide opäť za občanmi Slovenska		www.zzz.sk	
Lekári vyrážajú do ulíc, aby zistili, ako sú na tom Slováci so zdravím		www.zzz.sk	
Svetový deň srdca		Webnoviny.sk	
Svetový deň srdca na Slovensku v piatok 25. 9. 2009		www.zdravie.sk	
V nedeľu bude Svetový deň srdca		www.24hod.sk	
Svetový deň srdca upozorňuje na rizikové faktory		Dnes.atlas.sk	
V nedeľu bude Svetový deň srdca		www.obce.sk	
Svetový deň srdca		www.pis.sk	
Svetový deň srdca		Nitra.sk	
Lekári a dobrovoľníci budú v piatok rozdávať srdiečka		www.velkaepocha.sk	
Každý má zdravie vo vlastných rukách		www.liptov.sme	

www.tvojesrdce.sk

MOST MESIAČ O SRDCOVÝCH TĚMACH

MOST MESIAČ O SRDCOVÝCH TĚMACH

kód tvojho srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80

0 - 30 - 5 - 120 - 80

SKRÁTENÝ MONITORING TLAČE

Monitorovacie obdobie 28. septembra do 6. októbra 2009

Názov	Dátum	Zdroj	Autor
Rentka: „So zdravím sme na tom dobre.“	28. 9. 09	Oravské noviny	AG
Srdce zabíja vysoký tlak, cholesterol a fajčenie	30. 9. 09	PRAVDA	Bianka Stuppacherová
Svetový deň srdca	1. 10. 09	Farmár	Vojtech Lisák
Kardiovaskulárna prevencia patrí najmä do ambulancií praktikov	1. 10. 09	Zdravotnícke noviny	MUDr. Peter Lipták
Srdce zabíja najmä vysoký tlak, cholesterol a fajčenie	2. 10. 09	pravda.sk	Bianka Stuppacherová
Vlak, ktorý odmeria tlak	6. 10. 09	Slovenka	Andrijan Turan

Chráň svoje srdce

Poznaj svoje cieľové hodnoty

Parameter	Cieľové hodnoty
TLAK KRVÍ (TK) (mmHg)	
Normálny TK	pod 140 / 90
Optimálny TK (lepší)	pod 120 / 80
Cukrovka a/alebo poškodenie obličiek	pod 130 / 80
HMOTNOSŤ (BMI / obvod pásu v cm)	
Muži	do 25 / 102
Ženy	do 25 / 88
CELKOVÝ CHOLESTEROL (mmol/l)	pod 5,0
LDL CHOLESTEROL (zlý)	
0-1 RF	pod 4,0
2 a viac RF, bez ICHS	pod 3,5
ICHS alebo jej ekvivalenty	pod 2,5
ICHS s veľmi vysokým rizikom	pod 1,8
CUKOR (glykémia) (mmol/l)	pod 5,6
Hraničná glykémia nalačno	5,6 – 6,9
Porucha glukózovej tolerancie	7,8 – 11,1

Svoje riziko si môžete vypočítať podľa tabuľky SCORE na druhej strane kartičky alebo podrobnejšie údaje nájdete na www.cardiology.sk alebo www.tvojesrdce.sk. RF – rizikový faktor, BMI – body mass index (index telesnej hmoty) – môžete si ho vypočítať na www.tvojesrdce.sk, ICHS – ischemická choroba srdca. Všetky hodnoty platia bezohľadu na vek.

Deväť rád ako znížiť svoje kardiovaskulárne riziko

KRVNÝ TLAK	Pravidelne si kontrolujte krvný tlak. Normálny TK: menej ako 140/90 mmHg Optimálny TK: menej ako 120/80 mmHg
CHOLESTEROL	Udržiavajte si hladinu cholesterolu v hodnotách do 5,0 mmol/l.
CUKOR (Glykémia)	Udržiavajte si hladinu glykémie v hodnotách do 5,6 mmol/l.
TELESNÁ AKTIVITA	Zaradte 30 – 60 minút cvičenia strednej intenzity najlepšie denne.
HMOTNOSŤ	Udržujte si BMI (kg/m ²) medzi 18,5 až 24,9 a obvod pásu menej než 102 cm u mužov a menej než 88 cm u žien <i>* kalkuláciu BMI nájdete na www.tvojesrdce.sk</i>
ALKOHOL	Snažte sa udržať svoj max. príjem alkoholu: muži: max. 2 alkoholické nápoje za deň ženy: max. 1 alkoholický nápoj za deň
FAJČENIE	Nefajčite alebo okamžite prestaňte fajčiť a ukončite všetky formy užívania tabaku. Vyhnajte sa pobytu v zafajčenom prostredí.
STRAVA	Vyberajte si pestrú a vyváženú stravu s veľkým obsahom ovocia a zeleniny, celozrnných potravín, s nízkym obsahom soli a cukrov a používajte nenasýtené tuky.
STRES	Kontrolujte stavy depresie, podráždenia a hnevu, vyhýbajte sa konfrontáciám a stresu.

Kapitola 7

Kampaň MOST

na odborných a vedeckých fórach
na Slovensku aj v zahraničí



Výsledky kampane MOST, ktorá bola reálne spustená po prvýkrát v roku 2007, sme prezentovali na viacerých medzinárodných i domácich fórach.

Jednoročné skúsenosti a získané výsledky sme mali možnosť po prvýkrát prezentovať na najvýznamnejšom vedeckom podujatí v Európe orientovanom na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení (EUROPREVENT) v máji 2008 v Paríži. Referovali sme (Kamenský G, Murín J, Gonçalvesová E. a Widimský J) o začiatkoch kampane na Slovensku, o všetkých aktivitách MOSTu vrátane podpisu Európskej charty zdravia srdca ministrom zdravotníctva, zástupcami Slovenskej nadácie srdca

Successful campaign MOST as a strong support of signing the European Heart Health Charter in Slovakia
Gabriel Kamenský, Jan Murín, Eva Gonçalvesová, Petr Widimský

(1) University Hospital Bratislava, Bratislava, Slovak Republic; (2) University Hospital Košice, Košice, Slovak Republic; (3) National Institute of Cardiovascular Diseases, Bratislava, Slovak Republic; (4) University Hospital Kralupy, Kralupy, Czech Republic

BACKGROUND AND PURPOSE:
In last 10 years Slovakia reached decline in CV diseases disabilities by only about 14%, which results mainly from high prevalence of risk factors (RF) in population, particularly high smoking rates, poor blood pressure and high cholesterol control hand in hand with low awareness of those RF in population. The goal of the project MOST was to promote the official adoption of the European Heart Health Charter in Slovakia along with increasing the awareness of the most RF in population.

RESULTS:
Following activities were organized during the project:
(1) 122 independent educational activities of 11 pharmaceutical companies.
(2) Awareness of Education, the project part that organized 48 lectures, two seminars and posters on the topic of CV prevention only for 1233 participants.
(3) Many articles on the CV prevention topics in dailies, weeklies, bi-monthlies and monthlies were published.
(4) 400 TV spots and 200 radio spots were historic and media including 200 spots during prime time in Slovak national TV.
(5) Several programmes on CV topics were broadcasting in Slovak Radio, Slovak Television, TV stations, FM and more regional TVs.
(6) Project information and its activities were regularly updated on the SHF webpage www.misac.sk.
(7) Effectivity of the campaign reflects following data: the campaign had reached about 10 214 200 contacts in the target group of 33.53-year Slovaks and 8 348 100 contacts in the target group of 35-55-year women.
(8) 4220 preventive examinations during the project were performed.

CONCLUSIONS:
Intensive public campaign prepared by SHF and SSC in Slovakia increased significantly awareness of important RF on the population level. It offered a perfect starting point for preparation the National Cardiovascular Programme, which is now under final evaluation.

NUMBER OF VISITS ON CARDIOVASCULAR RISK FACTORS
[Bar chart showing data for 2007 and 2008]

100 At the time of finalisation of the project the mission of Health, the Ministers together with representatives of SHF, SSC, WHO office in Slovakia, Office of Public Health, and the Slovak Spine for Prevention signed the European Heart Health Charter. Slovakia has declared in public terms its significant support in the need of improving prevention of CV diseases on one of its priorities.

METHODS:
The Slovak Heart Foundation (SHF) and the Slovak Society of Cardiology (SSC) with the support of the ESC and EU collect the scope of EuroHeart project prepared nationwide educational campaigns for a month of September 2007.

MYSLI NA SVOJE SRDCE
[Graphic with text: MYSLI NA SVOJE SRDCE, CV, SHF]

SHF
[Logo of the Slovak Heart Foundation]

SSC
[Logo of the Slovak Society of Cardiology]

EUROPREVENT 2008
[Logo of the conference]

Obrazok 101: Poster o aktivitách kampane MOST na kongrese Europrevent 2008 v Paríži.

(doc. Kamenský), Slovenskej kardiologickej spoločnosti (doc. Goncalvesová), Úradom WHO na Slovensku (MUDr. Sedláková), Úradom verejného zdravotníctva (doc. Rovný) a Ligou za prevenciu KVO – Srdce srdcu (prof. Slezák) (obr. 101).

O výsledkoch efektivity našej kampane objektívne meranej nezávislou agentúrou sme referovali na Európskom kardiologickom kongrese (ESC) v Mníchove. ESC kongresy patria v súčasnosti medzi najprestížnejšie kardiologické kongresy na svete s počtom účastníkov viac ako 30 tisíc z celého sveta. Navyše, vzhľadom na to, že výsledky kampane postrehli aj vysokí predstavitelia ESC, boli sme v Mníchove vyzvaní aj na prezentáciu svojich výsledkov vo forme orálnej prezentácie (obr. 102).

Tieto výsledky sme prezentovali aj na kongrese Slovenskej kardiologickej spoločnosti v októbri 2008.

Výsledky dvoch rokov kampane MOSTu sme mali opäť možnosť prezentovať na Európskom kardiologickom kongrese v Barcelone v septembri 2009 (Kamenský G., Murin J., Goncalvesová E.) a rovnako aj na kongrese SKS v októbri 2009 v Bratislave (obr. 103).

Relevant increase in awareness of the most important risk factors after the MOST nationwide campaign as a part of the European Heart Health Charter in Slovakia

G. Kamenský, J. Murin, E. Goncalvesová, P. Widimský

(1) University Hospital Bratislava, Bratislava, Slovak Republic; (2) University Hospital Bratislava, Bratislava, Slovak Republic; (3) Theoretical Institute for Cardiovascular Disease, Bratislava, Slovak Republic; (4) University Hospital Košice, Košice, Slovak Republic; (5) University Hospital Bratislava, Bratislava, Slovak Republic

PURPOSE:

Using the MOST nationwide educational campaign for September 2007 to promote the official adoption of the European Heart Health Charter in Slovakia, together with increasing the awareness of the most cardiovascular risk factors in the population.

At the time of declaration of the project the minister of Health Mr. Valasek, together with representatives of the SSC, WHO office in Slovakia, Office of Public Health, and the Slovak League for Prevention of Cardiovascular Risk Factors signed the European Heart Health Charter. Slovakia has declared the national terms its significant support to the need of improving prevention of CV diseases as one of its priorities.

METHODS:

The Slovak Heart Foundation (SHF) and the Slovak Society of Cardiology (SSC), with the support of the ESC and ESC within the scope of the EuroHeart project, prepared a nationwide educational campaign for September 2007. The independent survey on the awareness of the most important cardiovascular risk factors and their prevention was performed by an independent agency before and after the campaign. Both surveys consisted of the nine same key questions. The first survey before the campaign was performed in August 2007 on all 10000 random selection of 1000 representative respondents over 18 years. The second survey was performed in October 2007 on 1012 representative respondents using the same method. Representativity was evaluated according to gender, age, educational status, nationality, size of county and permanent address. Statistical analysis was performed by the SPSS programme, and data collection were performed in agreement with the ESCOM rules.

RESULTS:

After the second survey awareness has improved in all nine categories. The most important risk factors according to both surveys were considered hypertension (49.4% and 61.7%, respectively), smoking (29.9% and 45.4%, resp.), high cholesterol level (22.2% and 31.1%, resp.), obesity (19.7% and 22.5%, resp.), physical inactivity (6.5% and 13.8%, resp.), diabetes mellitus (2.7% and 7.6%, resp.) (Figure 2).

Figure 2: Bar chart showing the percentage of correct values of optimal blood pressure – comparison before and after the MOST campaign. The chart shows a significant increase in correct knowledge from approximately 40% to 60%.

Figure 3: Bar chart showing the knowledge of correct value of serum cholesterol level – comparison before and after the MOST campaign. The chart shows an increase in correct knowledge from approximately 20% to 40%.

Figure 4: Bar chart showing the registration of the MOST campaign (1). The chart shows the number of respondents who registered before and after the campaign, with a notable increase after the campaign.

Figure 5: Bar chart showing the registration of the MOST campaign (2). The chart shows the number of respondents who registered before and after the campaign, with a notable increase after the campaign.

CONCLUSIONS:

The MOST intensive public campaign organized by the SHF and SSC in Slovakia increased awareness of the population level of the most important BE and also awareness of heart attack symptoms. It has offered us the perfect starting point for the preparation of the National Cardiovascular Programme, which is now under final consideration.

Regarding the knowledge of heart attack symptoms, chest pain was referred to as the leading symptom in 31% and 64%, respectively. The campaign was noticed by almost 40% of the population, with highest visibility on TV, followed by the print media. The most frequent places where people found information about the campaign were outpatient and hospital clinics and pharmacies. (Figure 5, 6).

Obrázok 102: Poster o aktivitách kampane MOST na ESC kongrese v Mníchove.

Kapitola 8

Výsledky prieskumu obyvateľstva na tému kardiovaskulárne ochorenia, prevencia, rizikové faktory pred a po kampani MOST

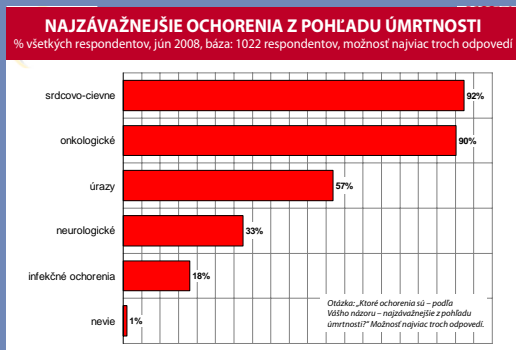


Na posúdenie efektivity edukačnej kampane zadala Slovenská nadácia srdca v mesiaci jún 2009, teda pred zahájením samotnej kampane MOST objektívny prieskum agentúre FOCUS, ktorý pozostával z nasledovných otázok:

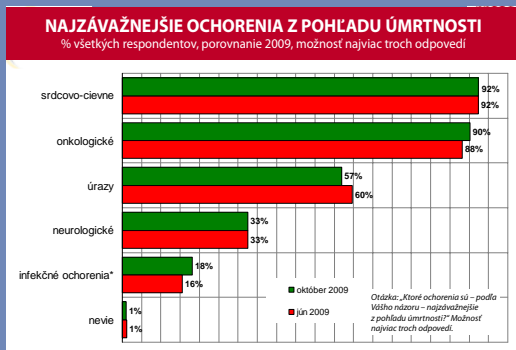
- C1. Ktoré ochorenia sú podľa vášho názoru najzávažnejšie z pohľadu úmrtnosti? *Možnosť najviac troch odpovedí*
- C2. Myslíte si, že máte dostatok informácií o predchádzaní srdcovo-cievnych (kardiovaskulárnym) ochoreniam?
- C3. Ktoré tri z uvedených rizikových faktorov považujete za najzávažnejšie pre vznik srdcovo-cievneho (kardiovaskulárneho) ochorenia? *Možnosť najviac troch odpovedí*
- C4. Chodievate pravidelne na preventívne prehliadky?
- C5. Aké sú hodnoty normálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka? *Otvorená otázka*
- C6. Aká je hodnota správnej hladiny cholesterolu? *Otvorená otázka*
- C7. Podľa akých príznakov by ste spoznali infarkt? *Otvorená otázka, možnosť viacerých odpovedí*

Súbor pozostával z 1038 respondentov nad 18 rokov, zber dát prebiehal v dňoch 2. 6. až 9. 6. 2009, vykonával sa tzv. kvótny výber, ktorí realizovali školení anketári. Reprezentativita bola hodnotená podľa pohlavia, veku, vzdelania, národnosti, regiónu a veľkosti miesta bydliska.

Obrázok 105



Obrázok 106



Štatistické spracovanie dát sa realizovalo prostredníctvom programu SPSS, zber dát sa uskutočnil v súlade s kódexom ESOMAR. Interval spoľahlivosti pre celú vzorku sa vypočítaval ako max. $\pm 3,1\%$ na 95 % hladine významnosti pre frekvenciu javu 50 %.

Následne po skončení kampane sa vykonal druhý prieskum s rovnakými otázkami a rovnakou metodikou agentúrou FOCUS v dňoch 7. 10. až 13. 10. 2009. Súbor pozostával zo vzorky 1036 respondentov.

Z prieskumu vyplynuli nasledovné zistenia:

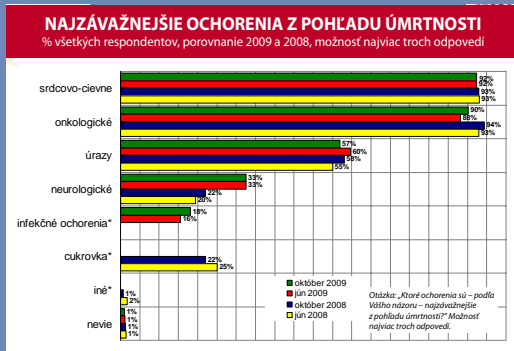
1. Najzávažnejšie ochorenia z pohľadu úmrtnosti

Približne 9 z 10 opýtaných respondentov si myslí, že najzávažnejšími ochoreniami z pohľadu úmrtnosti sú „srdcovo-cievne“ (92 %) a „onkologické“ (90 %) ochorenia. Ak porovnáme výsledky aktuálneho prieskumu s predchádzajúcimi, tak môžeme konštatovať, že **nedošlo k žiadnym zmenám**, alebo inak povedané – respondenti stále pripisujú najväčšiu zodpovednosť za úmrtnosť srdcovo-cievnyim ochoreniam a onkologickým ochoreniam (1. resp. 2. miesto) a na 3. mieste úrazom (obr. 105–107).

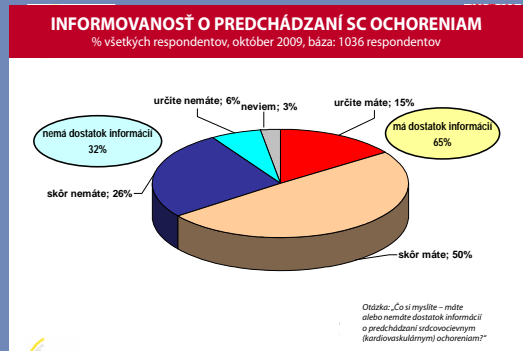
2. Informovanosť o predchádzaní srdcovo-cievnyim ochoreniam

Takmer dve tretiny (65 %) respondentov si myslia, že majú dostatok informácií o predchádzaní ochoreniam tohto druhu – určite má 15 % respondentov a skôr má 50 %. V porovnaní s výsledkami z predchádzajúcich prieskumov **dochádza k postupnému nárastu podielu**

Obrázok 107



Obrázok 108



tých respondentov, ktorí deklarovali, že určite + skôr majú dost informácií o predchádzaní srdcovo-cievny ochoreniam – v októbri 2009 bolo takýchto respondentov 65 %, v júni 2009 to bolo 61 %, októbri 2008 59 % a v júni 2008 52 % opýtaných. Podiel respondentov, ktorí uviedli, že určite + skôr nemajú dost informácií o predchádzaní srdcovo-cievny ochoreniam postupne klesá – v októbri 2009 to je 32 %, v júni 2009 to bolo 37 % respondentov, v októbri 2008 to bolo 38 % opýtaných a v júni 2008 až 45 % respondentov (obr. 108–109).

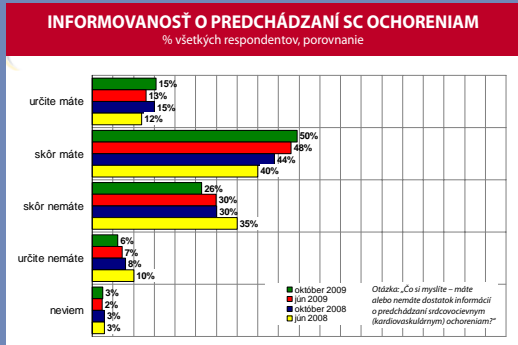
3. Rizikové faktory ovplyvňujúce vznik KVO

Viac ako tri štvrtiny respondentov (78 %) si myslia, že vznik srdcovo-cievneho ochorenia spôsobuje predovšetkým „vysoký krvný tlak“. Približne 4 z 10 respondentov si myslia, že vznik srdcovo-cievneho ochorenia spôsobuje „vysoká hladina cholesterolu v krvi“ (43 %) „fajčenie“ (42 %), „obezita“ (37 %). Podľa približne tretiny respondentov je za to zodpovedný „stres“ (34 %). Z porovnania týchto zistení s údajmi z júna tohto roka zistíme, že vo vnímaní rizikovosti jednotlivých faktorov pre vznik srdcovo-cievneho ochorenia nedošlo k žiadnym podstatným zmenám (obr. 110–112).

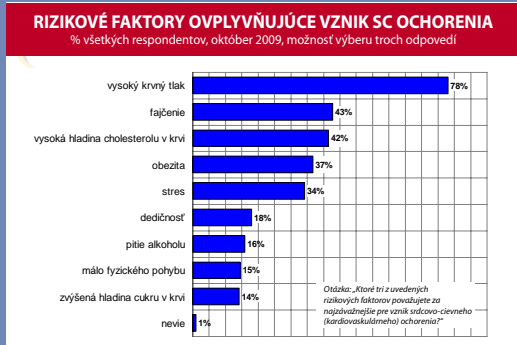
4. Znalosť hodnoty optimálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka

Hodnotu optimálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka, teda „120/80“, vedela správne uviesť viac ako polovica respon-

Obrázok 109

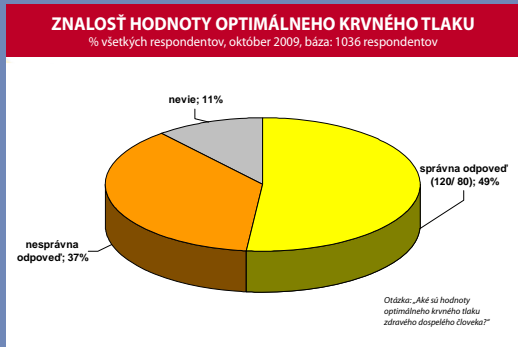


Obrázok 110

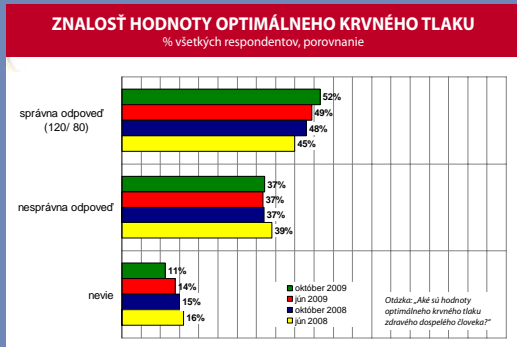


dentov (52 %). Takýchto častejšie nájdeme medzi respondentmi vo veku 55 – 64 rokov (61 %), stredoškolsky (56 %) a vysokoškolsky (58 %) vzdelanými respondentmi, výkonnými odbornými pracovníkmi a úradníkmi (57 %), tvorivými odbornými pracovníkmi (66 %), podnikateľmi a živnostníkmi (60 %), respondentmi na materskej alebo rodičovskej dovolenke (66 %), respondentmi bývajúcimi v menších obciach s 2 – 5 tisíc obyvateľmi (60 %) a vo väčších mestách s počtom 50 – 100 tisíc obyvateľov (60 %) a respondentmi žijúcimi v Prešovskom kraji (69 %). Ako vidieť aj z porovnávajúceho grafu uvedeného ďalej, podiel respon-

Obrázok 113



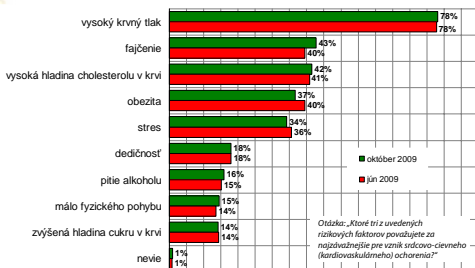
Obrázok 114



Obrázok 111

RIZIKOVÉ FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE VZNIK SC OCHORENIA

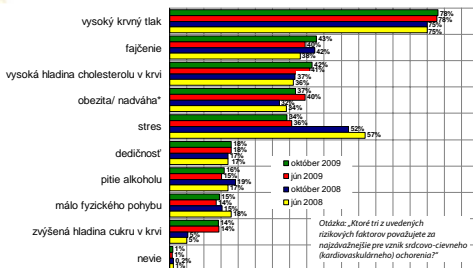
% všetkých respondentov, porovnanie 2009, možnosť výberu troch odpovedí



Obrázok 112

RIZIKOVÉ FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE VZNIK SC OCHORENIA

% všetkých respondentov, porovnanie 2009 a 2008, možnosť výberu troch odpovedí



dentov, ktorí vedeli uviesť správnu hodnotu optimálneho krvného tlaku (120/80) sa postupne zvyšuje – v aktuálnom prieskume je to 52 %, v júni 2009 to bolo 49 %, v októbri 2008 to bolo 48 %, v júni 2008 45 % respondentov (obr. 113–114).

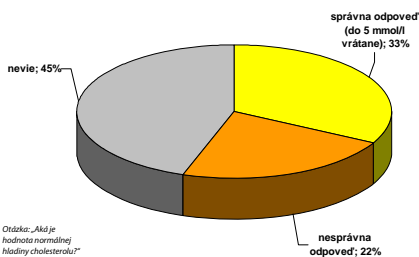
5. Znalosť hodnoty normálnej hladiny cholesterolu

Hodnotu normálnej hladiny cholesterolu – do 5 mmol/l vrátane – vedela správne uviesť tretina respondentov (33 %). Takýchto respondentov častejšie nájdeme medzi ženami (38 %), respondentmi vo

Obrázok 115

ZNALOSŤ HODNOTY NORMÁLNEJ HLADINY CHOLESTEROLU

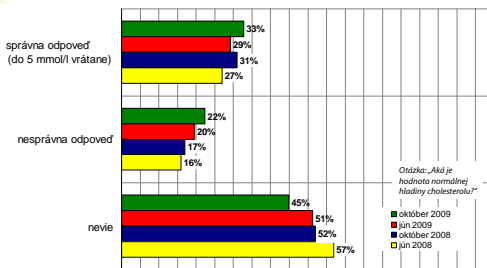
% všetkých respondentov, október 2009, báza: 1036 respondentov



Obrázok 116

ZNALOSŤ HODNOTY NORMÁLNEJ HLADINY CHOLESTEROLU

% všetkých respondentov, porovnanie



veku 35 – 44 rokov (38 %) a 45 – 54 rokov (38 %), vysokoškolsky (49 %) vzdelanými respondentmi, výkonnými odbornými pracovníkmi a úradníkmi (45 %), tvorivými odbornými pracovníkmi (51 %), respondentmi bývajúcimi v menších obciach do 2 tisíc obyvateľov (38 %) a väčších mestách s počtom 50-100 tisíc obyvateľov (38 %).

Oproti prieskumu z júna 2009 došlo k nárastu (+ 4 percentuálne body) podielu respondentov, ktorí vedeli uviesť správnu hodnotu normálnej hladiny cholesterolu – v júni 2009 to bolo 29 %, v aktuálnom prieskume 33 % respondentov. Pri celkovom porovnaní výsledkov možno konštatovať, že i v prípade tohto parametra došlo od júna 2008 k nárastu podielu tých respondentov, ktorí vedia uviesť správnu hodnotu normálnej hladiny cholesterolu (obr. 115–116).

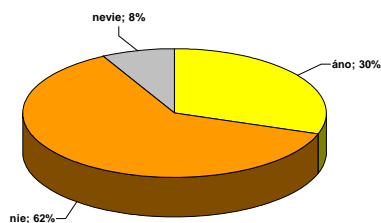
6. Zaznamenanie informačnej kampane

Celkovo 3 z 10 opýtaných (30 %) uviedli, že v uplynulom období zaznamenali informačnú kampaň, ktorá sa venovala predchádzaniu srdcovo-cievnyim ochoreniam. Takýchto respondentov častejšie nájdeme medzi ženami (36 %), respondentmi vo veku 35 – 44 rokov (38 %), respondentmi so stredoškolským vzdelaním s maturitou (35 %) a respondentmi s vysokoškolským vzdelaním (46 %), výkonnými odbornými pracovníkmi a úradníkmi (42 %), tvorivými odbornými pracovníkmi (46 %), respondentmi bývajúcimi v mestách s počtom 50 – 100

Obrázok 117

ZAZNAMENANIE INFORMAČNEJ KAMPANE

% všetkých respondentov, október 2009, báza: 1036 respondentov



Otázka: „Zaznamenali ste v uplynulom období informačnú kampaň o predchádzaní srdcovo-cievnyim ochoreniam, ktorá komunikovala témy ako napr. „Agďte a Kardiakov námernali optimálnu hladinu cholesterolu? Srdelovej a Bázovi námernali optimálnu hladinu krvného tlaku? Srdelový dieti odporúča: akciu „Vráty zdravého žlvoza? „Mňazosi nechať si odmerať krvný tlak a cholesterol v ulicích miest dňa 25.9.2009? „Most – Mesiac srdcových témach?‘

Obrázok 118

ZDROJE ZAZNAMENANIA INFORMAČNEJ KAMPANE

% respondentov, ktorí uviedli, že zaznamenali informačnú kampaň zameranú na predchádzanie srdcovo-cievnyim ochoreniam, október 2009, báza: 314 respondentov, možnosť viacerých odpovedí



Otázka: „Kde všade ste zaznamenali informačnú kampaň o predchádzaní srdcovo-cievnyim ochoreniam?‘

Podielka: 100% (všetky odpovede respondentov na otvorenú otázku, ktoré boli napísané v tabuľke nižšie)

tisíc obyvateľov (46 %), respondentmi žijúcimi v Nitrianskom (35 %), Žilinskom (35 %) a Košickom (37 %) kraji.

Respondenti, ktorí zaznamenali informačnú kampaň zameranú na predchádzanie srdcovo-cievnyim ochoreniam pritom ako najčastejšie miesto zaznamenania takejto kampane uviedli **televíziu, respektíve televízne relácie** (uviedlo **69 %** respondentov, ktorí zaznamenali takúto informačnú kampaň). Druhým najčastejším miestom zaznamenania bola **tlač, noviny, časopisy** (uviedlo **31 %** respondentov, ktorí zaznamenali takúto informačnú kampaň). Približne štvrtina takýchto respondentov ešte uviedla, že informačnú kampaň zaznamenali **v rozhlase, respektíve rozhlasových reláciách (24 %)**.

Mieru zaznamenania informačnej kampane sme zisťovali aj pred rokom v októbri 2008. Vtedy štvrtina (25 %) respondentov deklarovala, že zaznamenalo informačnú kampaň, ktorá sa venovala predchádzaniu srdcovo-cievnyim onemocneniam. Z tohto hľadiska **možno tvrdiť, že tohtoročná kampaň dosiahla medzi obyvateľmi vyššiu mieru zaznamenania (30 % vs 25 %)**. Medzi zdrojmi vtedy rovnako dominovala televízia a tlač. Pokiaľ ide o rozdiely, tak v tomto roku respondenti častejšie kampaň zaznamenali priamo v uliciach/ nákupných centrách miest (rôzne typy podujatí a akcií – predovšetkým meranie tlaku a hladiny cholesterolu). Naopak menej často ako zdroj zaznamenania kampane uviedli letáky, brožúry a prospekty (obr. 117–118).



Ďalšie významné zistenia a záver:

- Uvedomenie si závažnosti rizikových faktorov u tých, ktorí kampaň MOST zaznamenali a najmä v cieľovej skupine žien vo veku 45 – 54 rokov bolo významne vyššie ako v celkovej populácii.
- Poznanie správnej hodnoty optimálneho TK sa u žien zvýšilo o 6,4 %, avšak v cieľovej skupine žien vo veku 45 – 54 rokov až o 9,4 %.
- Rovnaké výsledky pri hodnotení poznatkov o správnej hodnote celkového cholesterolu zaznamenané zvýšenie o 6,9 % pre všetky ženy, avšak pre ženy v cieľovej skupine t. j. vo veku 45 – 54 rokov to bolo 8,5 %.
- Možno konštatovať, že každým rokom zaznamenáva informačnú kampaň viac obyvateľov Slovenska. Kým v roku 2007 zaznamenalo kampaň MOST zaznamenalo 23 % obyvateľstva, v roku 2008 to bolo 25 % a v roku 2009 už 30 %.
- Povedomie o závažnosti **poznania dôležitých rizikových faktorov KVO a potrebe ich prevencie sa významne zvýšilo z 9 % v roku 2007 na 16 % na konci roka 2008.**
- Intenzívna 2-ročná informačná kampaň MOST viedla k významnej podpore implementácie európskej Charty zdravia srdca na Slovensku.
- Projekt MOST sa stal integrálnou súčasťou Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev.



KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA 0 - 30 - 120 - 80

WWW.TVOJESRDCE.SK

9

Kapitola 9 Výsledky dotazníka a vyšetrení počas Svetového dňa srdca v rámci kampane MOST 2009

Počas kampane MOST a najmä počas Svetového dňa srdca 25. septembra 2009 bolo vyšetrených približne 3 600 respondentov, z ktorých v 2858 prípadoch máme zdokumentované aj konkrétne výsledky vyšetrení.

Navyše tento rok sme v spolupráci so študentami najmä stredných škôl, zrealizovali stručný dotazník, ktorého výsledky si tiež dovoľíme odprezentovať.

Jednalo sa o dobrovoľné vyšetrenia, ktoré prebiehali v rôznych zariadeniach v závislosti od toho, kde organizátori danú aktivitu pripravovali (v obchodných reťazcoch, v školách, na pôde Akadémie vzdelávania, v detských domovoch, námestiach, atd.). Výsledky vyšetrení majú samozrejme limitovanú vypovedaciu hodnotu – odbery krvi neboli robené nalačno, merania tlaku krvi neboli vždy za štandardných podmienok, napriek tomu dávajú nám istú zaujímavú vypovedaciu informáciu, s ktorou sa chceme podeliť.

Výsledky vyšetrení

Priemerný vek vyšetrených bol 49,2 roka (v roku 2007 bol 40,2 roka a v roku 2008 bol 47,9 roka). V trojročnej histórii kampane MOST sa jednalo o relatívne najstaršiu populáciu vyšetrených. Zastúpenie mužov bolo 1 070 (38 %), žien 1782 (62 %). Základnú charakteristiku výsledkov vyšetrení v celom súbore respondentov ako aj rozdelených podľa pohlavia so štatistickým vyhodnotením ukazuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Základné výsledky vyšetrení v celej populácii a porovnanie výskytu hlavných rizikových faktorov medzi mužmi a ženami a ich štatistické vyhodnotenie porovnanie

PARAMETRE	(všetci, %)	(ženy,%)	(muži,%)	P
Vek (roky)	49,22	49,32	49,07	0,7591
BMI	25,23	24,70	26,06	0,0001
Obvod pása	80,57	77,16	85,70	0,0001
TKs (mmHg)	133,30	130,94	137,23	0,0001
TKd (mmHg)	82,28	81,20	84,00	0,0001
PF	79,09	78,91	79,13	0,8730
TCH (mmol/l)	4,82	4,82	4,80	0,8083

TKs – systolický tlak krvi; TKd – diastolický tlak krvi; TCH – celkový cholesterol, BMI – body mass index, PF – pulzová frekvencia

Z hľadiska vzdelania malo 16 % respondentov základné vzdelanie, 58 % stredoškolské vzdelanie a 26 % vysokoškolské vzdelanie. 20 % vyšetrených bolo mladších ako 30 rokov.

Fajčenie

Fajčenie udávalo 20 % vyšetrených, 22 % mužov a 19 % žien. Kým v skupine osôb do 30 rokov bolo 24,8 % fajčiarov, vo veku nad 30 rokov to bolo 19,6 %. Za potešiteľné možno považovať fakt, že **oproti roku 2007 a 2008 došlo k ďalšiemu poklesu fajčiarov** (2007 = 29 %, 2008 = 23 % a v roku 2009 = 20 %) **vrátane poklesu fajčiarov v mladšej vekovej skupine t. j. do 30 rokov** (2007 = 37 %, 2008 = 31 %, 2009 = 24,8 %). Podstatne menej teší fakt, že **neklesá počet fajčiacich žien**, aj keď v absolútnych číslach stále muži fajčia viac (v roku 2008, ženy 19,1 %, muži 29,2 %, v roku 2009, ženy 19,0 %, muži 22 %).

Krvný tlak

V celom súbore vyšetrených osôb sú hodnoty priemerného tlaku krvi uvedené v tabuľke 1. Muži mali signifikantne vyššie hodnoty tlaku krvi ako ženy (130,9/81,2 mmHg v. s. 137,2/84,0 mmHg, $p = 0,0001$).

Vo vzorke všetkých vyšetrených malo tlak krvi nižší ako 140/90 mmHg 67 % (teda zvýšený bol v 33 %) a optimálny tlak krvi t. j. tlak krvi

do 120/80 mmHg malo 29 % vyšetrených (teda TK vyšší ako 120/80 mmHg malo až 71 % vyšetrených). Vyššie hodnoty TK malo 28,7 % žien a 38,9 % mužov. U osôb do 30 rokov boli vyššie hodnoty TK prítomné v 19,1 %, nad 30 rokov v 37,3 %.

Výrazné rozdiely v dosahovaní optimálnych hodnôt tlaku krvi boli medzi aj ženami a mužmi. Optimálne hodnoty TK dosahovalo 35 % žien a iba 19,4 % mužov.

Optimálne hodnoty TK dosahovalo 42,2 % osôb do 30 rokov a 23,2 % osôb nad 30 rokov.

Z tých osôb, ktoré sa liečili na vysoký krvný tlak malo normálny tlak krvi t. j. nižší ako 140/90 mmHg 36,3 % vyšetrených a tzv. optimálny tlak krvi (nižší ako 120/80 mmHg) iba 8 %.

Z tých osôb, ktoré sa nikdy neliečili na vysoký TK malo normálny tlak krvi 67,2 % (t. j. 32,8 % malo zvýšený TK) a optimálny TK malo iba 23,2 % (t. j. 76,8 % malo vyšší TK ako optimálny).

Tieto zistenia sú o niečo lepšie ako ukazujú výsledky celonárodných analýz z rokov 2002, 2003 a 2006. Sú však veľmi ďaleko od spokojnosti.

V porovnaní so zisteniami v predchádzajúcich rokoch zisťujeme relatívne pozitívny vývoj. **Podiel vyšetrených so zvýšeným TK (nad 140/90 mmHg) má klesajúcu tendenciu** (v roku 2007 = 38 %, 2008 = 46 %, 2009 = 33 %) a **podiel vyšetrených s optimálnym tlakom krvi má relatívne stúpajúcu tendenciu** (v r. 2007 = 29 %, 2008 = 15 %, 2009 = 29 %).

Hladina cholesterolu

V celom súbore vyšetrených osôb sú hodnoty celkového cholesterolu (TCH) uvedené v tabuľke 1. Medzi mužmi a ženami nebol štatisticky významný rozdiel. Priemerná hodnota TCH v celej skupine vyšetrených bola 4,82 mmol/l.

Hladinu TCH v celom súbore vyšetrených vyššiu ako 5,0 mmol/l malo 33 % vyšetrených.

Pri analýze osôb, ktoré boli liečené na hypercholesterolémiu (18 % zo všetkých vyšetrených) sme zistili, že normálnu hladinu TCH malo 65,9 % (t. j. zvýšenú malo 34,1 %) u neliečených osôb malo normálne hodnoty 77,7 % (t. j. 22,3 % malo zvýšené hodnoty TCH).

Oproti roku 2008 **zisťujeme mierny pokles osôb so zvýšenou hladinou TCH** (2008 = 34,9 %, 2009 = 33 %).

Fyzická aktivita

Nedostatok fyzickej aktivity udávalo v roku 2009 iba 21 % dotazovaných, 23,1 % žien a 17,3 % mužov. V skupine osôb do 30 rokov udávalo fyzickú inaktivitu 7,3 %, vo veku nad 30 rokov to bolo 24 %. U žien 23,1 %, u mužov 17,3 %.

Aj tu možno vývoj hodnotiť oproti predchádzajúcim rokom relatívne pozitívne (v roku 2007 = 42 %, v roku 2008 = 44 %, v roku 2009 = 21 %). Viac v dotazníku študentov.

Suma sumárum

Za tri roky kampane MOST možno konštatovať priaznivý vývoj v oblasti najzávažnejších rizikových faktorov KVO. Došlo k nasledovným zmenám:

1. pokles fajčiarov medzi vyšetrenými (z 29 % – v roku 2007 na 23 % v roku 2008 a 20 % v roku 2009) vrátane poklesu fajčiarov u mladistvých. Pokles sa však nezaznamenal medzi ženami.
2. pokles počtu osôb so zvýšeným tlakom krvi (v roku 2007 = 38 %, v roku 2008 = 46 %, v roku 2009 = 33 %).
3. nižší počet osôb bez fyzickej aktivity (v roku 2007 = 42 %, v roku 2008 = 44 %, v roku 2009 = 21 %).
4. mierny pokles osôb so zvýšenou hladinou TCH (v roku 2008 = 34,9 %, v roku 2009 = 33 %).

Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia

Počas Svetového dňa srdca študenti stredných škôl spracovali stručný dotazník na celkovej vzorke 5164 náhodných osôb. Jednalo sa o nasledovných 5 otázok:

1. poznáte svoj tlak krvi (meraný aspoň raz za posledný rok)?
2. poznáte optimálnu hodnotu tlaku krvi?
3. poznáte svoj cholesterol (meraný aspoň raz za posledné 2 roky)?
4. poznáte normálnu hodnotu cholesterolu?
5. ako často do týždňa vykonávate fyzickú aktivitu (aspoň 30 minút)?

Priemerný vek dotazovaných bol 48,8 roka, 3162 žien (priemerný vek 42,9 roka) a 2000 mužov (priem. vek 42,6 roka). Študenti tvorili 25 %, zamestnaní 41 %, dôchodcovia 29 %, nezamestnaní 5 % a na materskej dovolenke 1 %. Odpovede na otázky sú uvedené v tabuľke 2.

Tí, ktorí poznali svoj TK boli štatisticky signifikantne starší ako tí, ktorí ho nepoznali (44,8 roka oproti 35,95 roka, $p = 0,0001$). Pri zisťovaní poznania hodnoty optimálneho tlaku krvi sa rozdiely vo veku nezistili.

Tabuľka 2 Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia

	Celkove	Ženy	Muži
1. Poznáte svoj tlak krvi?	áno 77 %	79 %	74 %
2. Poznáte optimálnu hodnotu tlaku krvi?	áno 77 %	78 %	74 %
3. Poznáte svoj cholesterol?	áno 45 %	47 %	42 %
4. Poznáte normálnu hodnotu cholesterolu?	áno 48 %	50 %	45 %
5. Fyzická aktivita – menej ako 3x týždenne	áno 20 %	19 %	20 %
6. Fyzická aktivita – každý deň	áno 56 %	57 %	53 %

Podobné zistenia sa zistili pri hodnotení poznania svojej hladiny celkového cholesterolu. Tí, ktorí ho poznali, boli signifikantne starší ako tí, ktorí ho nepoznali (47,78 rokov oproti 38,98 rokov, $p = 0,0001$). Staršie osoby poznali signifikantne lepšie normálne hodnoty celkového cholesterolu ako osoby mladšie (44,73 rokov oproti 41,39 rokov, $p = 0,0001$).

Z hľadiska fyzickej aktivity 20 % respondentov udávalo, že vykonáva fyzickú aktivitu (minimálne 30 minút denne) iba 1–2x do týždňa. 56 % udávalo, že fyzickú aktivitu minimálne 30 min. vykonáva každý deň.

Pri zohľadnení pohlavia 53 % mužov a 57 % žien vykonáva fyzickú aktivitu denne a iba 20 % mužov a 19 % žien vykonáva fyzickú aktivitu 1–2x do týždňa.

Suma sumárum – stručný dotazník

Výsledky dotazníka dapašli lepšie ako nezávislý prieskum vykonaný agentúrou FOCUS. Prekvapujúce je vysoké číslo poznania hodnôt optimálneho tlaku krvi (77 % versus 52 % podľa agentúry FOCUS). Podobne je tomu aj v otázke poznania správnej hodnoty normálnej hladiny celkového cholesterolu (45 % versus 33 %). Stále príliš vysoké percento respondentov nepoznalo svoj cholesterol (55 %), čo je však podstatne lepším výsledkom z roku 2005 (vyhodnotenie dotazníkov poradní zdravia za roky 1996–2005, kde hladinu cholesterolu poznalo iba 20 % obyvateľstva). Potešiteľná je aj informácia o fyzickej aktivite, kde 56 % všetkých respondentov uviedla, že každý deň robí fyzickú aktivitu minimálne 30 minút denne.

Kapitola 10

Vypočítajte si svoje riziko použitím HeartScore



Program HeartScore predstavuje **elektronickú a interaktívnu verziu tabuliek rizika SCORE** z Európskych odporúčaní pre prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, ktoré pripravila 4. spoločná pracovná skupina európskych spoločností pre prevenciu kardiovaskulárnych chorôb v klinickej praxi. SCORE je nový systém na odhad rizika, ktorý iniciovala Európska kardiologická spoločnosť (ESC). Využili sa v ňom údaje z 12 európskych kohortových štúdií (n = 205 178), ktoré zahŕňali široké geografické spektrum krajín s rozličnou úrovňou kardiovaskulárneho rizika. Údaje v systéme SCORE obsahujú vyše 3 milióny osôbrokov sledovania a 7 934 fatálnych kardiovaskulárnych príhod.

Program HeartScore, ktorý vypracovala Európska kardiologická spoločnosť je dostupný na Slovensku už viac rokov, avšak iba v tomto roku máme k dispozícii aj jej slovenskú verziu. Nejedná sa iba o preklad HeartScore, ale do algoritmu výpočtov rizika boli použité IBA slovenské epidemiologické údaje. Tento moment je mimoriadne dôležitý, nakoľko používanie európskych algoritmov na Slovensku viedlo k istému podhodnoteniu rizikovosti a to aj pri použití verzie pre krajiny Európy s vysokým KV rizikom.

Príprava slovenskej verzie HeartScore bola možná iba vďaka podpore Európskej kardiologickej spoločnosti (finančná podpora v rámci projektu EUROHEART Project), Slovenskej kardiologickej spoločnosti a Slovenskej nadácii srdca. Na tomto mieste sa treba poďakovať aj p. doc. Márii Avdičovej, p. dr. Františke Hrubej z RÚVZ v Banskej Bystrici, ktoré nám poskytli nevyhnutné slovenské údaje do novej databázy. Za ESC sa treba poďakovať pani Sophia Squarta, vedúcej Oddelenia KV prevencie ESC v Sophia Antipolis.

HeartScore je primárne určený lekárom prvého kontaktu. Je to veľmi jednoduchý nástroj na výpočet rizika – stačí zadať dátum narodenia, pohlavie, tlak krvi, hodnotu celkového cholesterolu a informáciu o fajčení. Potom klikneme na „vypočítať riziko“ a máme výsledok na svete.

Súčasne program poskytuje rady, čo treba urobiť, aby si pacient svoje prípadne vyššie riziko znížil. Program tiež informuje, o koľko je možné znížiť riziko, pokiaľ budú rizikové faktory pod kontrolou.

Odhad kardiovaskulárneho rizika

HeartScore zobrazuje absolútne kardiovaskulárne riziko vo forme stĺpcového diagramu a podiel modifikovateľných rizikových faktorov na celkovom riziku vo forme koláčového diagramu. Očakávaný účinok intervencie sa vypočítava podľa veľkých randomizovaných klinických štúdií z oblasti hypertenzie a hypercholesterolémie. Na záver konzultácie môže lekár jedincovi vytláčiť zdravotné odporúčanie na základe jeho aktuálneho rizikového profilu. **Absolútne riziko kardiovaskulárneho ochorenia (KVO)** sa definuje ako **pravdepodobnosť klinickej príhody** (úmrtie na KVO), ktorá sa prihodí osobe v rámci daného časového úseku. Predikcia v rokoch je stanovená na **10 rokov**.

Diagram absolútneho kardiovaskulárneho (KV) rizika sa skladá z dvoch stĺpcov:

- ľavý stĺpec predstavuje **riziko pacienta v čase vyšetrenia**. Ukazuje absolútne riziko KV príhody u pacienta počas nasledujúcich desiatich rokov;
- pravý stĺpec ukazuje **riziko v prípade, ak pacient dosiahne cieľové terapeutické hodnoty**.

Dostupnosť slovenskej verzie

Slovenská kardiologická spoločnosť v spolupráci s ESC pripravila slovenskú verziu programu HeartScore® so špecifickými slovenskými údajmi, ktorú je možné si stiahnuť bezplatne z webovej stránky na zabezpečenom serveri (obr. 119). Založenie konta používateľa HeartScore® je bezplatné; používatelia sa musia zaregistrovať. Všetky údaje sú chránené zákonmi o ochrane údajov. Bližšie informácie a registrácia na adrese: <http://www.tvojesrdce.sk> (obr. 120).

Printová verzia HeartScore

Na tejto tabuľke si môžete jednoducho bez použitia elektrického zariadenia vypočítať riziko veľmi rýchlo. Opäť je to verzia slovenská a vypočítaná zo slovenských údajov, takže je trochu odlišná napríklad od tabuľky uverejnenej v posledných odporúčaníach pre Prevenciu KVO. Zadávajú sa rovnaké parametre ako v elektronickej verzii (obr. 121).



Kapitola 11

PodĎakovanie partnerom

Kampaň takého veľkého rozsahu, akým bola celonárodná kampaň MOST sa nezaobíde bez podpory a pomoci inštitúcií, organizácií a jednotlivcov, ktorých priazeň prispeje k jeho úspešnej realizácii. Nebolo tomu inak ani v prípade intenzívnych mediálnych aktivít zabezpečených elektronickými i printovými médiami, ktoré priblížili informácie širokej verejnosti, prednášok a odborného poradenstva, na ktorých zase záujemcom odborníci poskytli odpovede na množstvo otázok, týkajúcich sa ich zdravia.

Naše poďakovanie patrí všetkým, ktorí sa na projekte MOST priamo či nepriamo podieľali:

Farmaceutickým partnerom projektu:

Abbott Laboratoires

Astra Zeneca

Bayer

Boehringer Ingelheim

Novartis

Pfizer

sanofi Aventis

Servier

Zentiva

Ďalším partnerom projektu:

Akadémia vzdelávania

Celimed, s.r.o.

Interpharm

ROCHE

Unilever

Slovenské elektrárne

Farmaceutická fakulta UK

Slovenský spolok študentov

farmácie

Slovenská lekárnická komora

GENERÁLNI MEDIÁLNI PARTNERI:



MEDIÁLNI PARTNERI:



REGIONÁLNI MEDIÁLNI PARTNERI:



Hlavným mediálnym partnerom:

Slovenská televízia

Pokec

Mediálnym partnerom:

Rádio Slovensko

MY

Korzár

Rádio Viva

Rádio Zet

Rádio Hey

Rádio Kiss

Regionálnym mediálnym partnerom:

TV Poprad

TV Liptov

Televízia AVT

RTV Prievdza

Televízia Zemplín

Television CE

TV Sen

Televízia regiónu Žiar

nad Hronom

Mestská televízia Trnava

AZTV

TV Naša

Televízia Karpaty

Lekárom:

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc

MUDr. Anton Dlesk

MUDr. Róbert Vojtko

MUDr. Zora Gerová, CSc

MUDr. Miroslav Pernický

MUDr. Ján Dlhopolček

MUDr. Pavol Pečovský

MUDr. Adriana Šimková

MUDr. Samuel Mištec

MUDr. Jana Zbyňovská

MUDr. Lenka Smičíková

MUDr. Ľudovít Csala

MUDr. Karol Rummer

MUDr. Dana Čechová

MUDr. Ján Ľupták

MUDr. Lucia Fabušová-Ondrová

MUDr. Miloš Kapusta

Doc. MUDr. Julián Hamžík

MUDr. Tatiana Červeňová

MUDr. Milan Krkoška

MUDr. Anna Palková

MUDr. Daniela Hlušková

MUDr. Miroslava Štovčíková

MUDr. Janka Bérešová MPH

Doc. MUDr. Štefan Farský, CSc.

MUDr. Peter Mišenda

MUDr. Milada Harineková

MUDr. Terézia Konevičová, MPH

MUDr. Juraj Sobek

MUDr. Jozef Sládek

MUDr. Jozef Jakuš

MUDr. Věra Dobiášová

MUDr. Mária Štefkovičová
MUDr. Viliam Damin
MUDr. Slávka Ďurišová
MUDr. Kvetoslava Pižemová

MUDr. Peter Reinhardt
MUDr. Šišková
MUDr. Halcin
MUDr. Radzo

Zdravotným sestram, farmaceutom a zamestnancom Akadémie vzdelávania:

Marta Šmátralová
Katarína Krahulcová
Adriana Mériová
Elena Lovecká
Zuzana Šebová
Andrea Holčeková
Ľubica Balnárová
Marianna Bystrianska
Natália Burdejová
Petra Čellárová
Andrea Čibíková
Jana Čierniková
Mariana Dutková
Anna Gálová
Jana Kollárová
Marcela Kováčová
Denisa Ligačová
Michaela Medeková
Zuzana Mináriková
Jana Oravcová
Elena Palkechová
Mária Šebíková
Emília Ungvarská
Alexandra Žideková
Jana Horná
Eva Krížová
Lenka Hlavová
Mária Parobeková
Jana Mullerová
Helena Semanová
Monika Fabianová
Iveta Šmídekova

Bc. Ľubica Daubnerová
Andrea Havettová
Alžbeta Moravská
Gabriela Gaňová
Marek Maruna
Bc. Marek Štancel
Anita Šavlová
Andrea Ďubašáková
Silvia Hodžová
Lýdia Moricová
Janka Sajdáková, dipl. AHE
Ľudmila Lojtková
Kianeková
Fógelová
Adriana Gálisová
Emília Černá
Terézia Mederiová
Mária Dudová, dipl.a.h.e.
Andrea Jenčová, dipl.a.h.e.
Eva Šutiaková, dipl. a.h.e.
Mária Figurová
Mária Farkášová, dipl.ses.
Mária Vlčáková
Mária Trenčanská
Adriana Gálisová
Zlatica Foltánová
Valéria Dzurjaninová
Mgr. Anna Kováčiková
Mgr. Anna Bútorová
Mgr. Ľubomíra Mitková
Mgr. Alena Majdišová
Bc. Lenka Lesňáková

Mgr. Tatiana Kuruczová
Mgr. Mária Pápaiová
Mgr. Miriam Bobrovská
Mgr. Peter Martinka
Mgr. Klaudia Jakobová
PhDr. Emília Gregušová
Mgr. Jana Horváthová,
Mgr. Zuzana Hašková
Mgr. Silvia Lengová
Mgr. Lucia Demešová

Mgr. Edita Šantová
Mgr. Henrieta Kunderátová
Mgr. Andrea Šimorová
Bc. Zdenka Kováčová
Mgr. K. Zubajová
Mgr. E. Ostrihoňová
Martin Bukvay
Tomáš Chovan
Macejka Lukáš
Komáromy Gabriel

Poradniam zdravia regionálnych úradov zdravotníctva:

Vid'. tabuľka na strane 85.

Stredným zdravotným školám:

Vid'. tabuľka na strane 86–87.

a mnohým ďalším....

Všetkým zo srdca ďakujeme!



Príloha NA SRDCI ZÁLEŽÍ



Základné zásady, ako obmedziť či spomaliť rozvoj kardiovaskulárnych ochorení

- **Sledujte rodinnú anamnézu.** Ak je v rodine častý výskyt srdcových ochorení, riziko vzniku a rozvoja chorôb obehovej sústavy sa potenciálne týka i vás.
- **Nezabúdajte na preventívne prehliadky.** Včasná diagnóza ochorenia dáva možnosť začať s liečbou, a tak zabrániť, či spomaliť ďalší rozvoj ochorenia.

Limity hodnôt faktorov ovplyvňujúcich KVO

Krvný tlak:

- optimálny krvný tlak: **120/80 mmHg**,
- u hypertonikov možno akceptovať tlak nižší ako **140/90 mmHg**,
- u diabetikov možno akceptovať tlak nižší ako **135/85 mmHg**.

Cholesterol:

- celková hladina cholesterolu nižšia ako **5 mmol/l**,
- hladina LDL cholesterolu nižšia ako **3 mmol/l**.

Cukor v krvi (glykémia):

- hladina nižšia ako **6 mmol/l**.

Obvod pásu:

- menej ako **94 cm** u mužov,
- menej ako **80 cm** u žien.

Pozor na nádavyhu.

Pamätajte na to, že jeme preto, aby sme žili a nežijeme preto, aby sme jedli. Nadmerná hmotnosť je záťaž na celý organizmus a vo veľmi veľkej miere zvyšuje riziko vzniku a rozvoja kardiovaskulárnych ochorení. Ako sa správne stravovať pri prevencii a redukcii nádavyhy sa dozviete v ďalších kapitolách.

10

Pohyb je ten správny elixír.

Primeraný pohyb (prispôsobený vašej kondícii) prispieva k dobrému zdraviu, posilneniu tela a jeho správnemu fungovaniu. Pravidelný pohyb je nevyhnutný na udržanie zdravého tela i ducha. Ako, kedy a koľko pohybu je pre vás ideálom, sa dozviete v nasledujúcich kapitolách.

Vzdajte sa fajčenia a nadmerného množstva alkoholu.

Fajčenie si poškodzuje cievy a pomáhať tak rozvoju aterosklerózy a pridružených ochorení. Fajčenie poškodzuje dýchací systém a prispieva k rozvoju jeho chronických ochorení. V nemalej miere podporuje vo svojom organizme vznik rakoviny! Pravidelné pitie valčíkch dávok alkoholu rovnako prispieva k rozvoju kardiovaskulárnych ochorení a poškodzuje pečeň.

Snáďte sa byť pozitívny.

Stres je faktorom, ktorý v organizme kumuluje napätie. Pri prežívaní chronického stresu prichádza k preťaženiu organizmu, ktoré vedie k jeho zlyhaniu. Preto je relax a uvoľnenie sa v príjemnom prostredí a spoločnosti dôležitý pre zdravý, spokojný a dlhý život. Pozerajte sa na život pozitívne a nezabúdajte na oddych.

Dozriavajte užívanie liekov nastavené vaším lekárom.

Užívanie liekov tak, ako vám odporučil a predpísal lekár, rešpektujte. Zaznamenávajte si denne svoj stav a pri pripadajúcich výraznejších či dlhodobejších zmenách vášho zdravotného stavu informujte lekára a poskytnite mu k nahľadnutiu váš denník zdravotného stavu.

Nezabúdajte, že vaše zdravie môžete vo veľkej miere ovplyvniť vy sami. Budzte zodpovední za vaše zdravie!

11

Zlyhávanie srdca je obvykle dlhodobý proces spôsobený nedostatočnou kontrolou vysokého krvného tlaku. Srdce je nútené pumpovať krv proti veľkému odporu ciev, jeho steny postupne hrubnú, srdce sa rozširuje a postupne zlyháva. Srdce nie je schopné zabezpečiť telu dostatok kyslíka a živín.

Ďalšou možnou príčinou chronického zlyhania srdca sú **chlopňové chyby**. Predstavme si ich ako dvere v srdci, ktoré sa nedajú dobre zavrieť. Čez škáry pretiekajú krv, ktorá sa hromadí v spodnej časti srdca. Srdce teda nie je potom schopné vypudíť celý objem krvi, čo opäť spôsobuje postupné jeho zlyhávanie.

Poruchy srdcového rytmu spôsobujú ďalšiu skupinu ochorení – **arytmie**.

Fibrilácia predsiene je najčastejšou chronickou srdcovou arytmiou. Vzniká ako dôsledok abnormalnej elektrickej aktivity predsiene. Fibrilácia vedie k nepravidelnému rytmu srdca, takže krv nie je efektívne pumpovaná do organizmu.

Najčastejšími prejavmi (príznakmi) atrálnej fibrilácie je búšenie srdca (palpitácie), nedostatočnosť dychu (častý dych), závrate a ťažoba na hrudi. Spravidelným javom býva zvýšená únavosť a celková psychická nepohoda. Môže však byť aj bez príznakov (tzv. asymptomatická). Môže sa stať, že dlhé roky o nej vôbec neviete a diagnostikujú vám ju len „náhodne“ pri bežnej prehliadke alebo sa na ňu prídete pri srdcových komplikáciách iného druhu. **Až 70 % jej nositeľov je vlastne bez príznakov (asymptomatických), a preto dlho zostávajú neliečení.** Dokonca sa stáva, že prvé príznaky môžu zmiznúť a pacient sa stáva asymptomatickým. Fibrilácia predsiene je však komplexné ochorenie a podstatne zvyšuje riziko kardiovaskulárnej príhody, najmä mozgovej porážky. Preto je jej včasné diagnostikovanie veľmi dôležité.

Ako vzniká porucha rytmu?

Počas činnosti srdca je srdcový sval „kontrolovaný“ jeho prirodzeným „pacemakerom“ – **sinusovým uzlom**, ktorý vysiela prvotný elektrický impulz. Pri atrálnej fibrilácii je toto

prírodné „krokovanie“ srdcového rytmu nahradené abnormálnou elektrickou aktivitou predsiene. Toto spôsobuje v predsiene nekoordinované búšenie srdca, a nepravidelný alebo zrýchlený rytmus (tep) srdca. Ak toto prebieha dlhodobo, postupne prichádza k poškodeniu mechaniky funkcie srdca. Pri liečbe atrálnej fibrilácie je cieľom udržať pravidelný, normálny sinový rytmus.

Čo je to ejekčná frakcia?

Tento pojem je ukazovateľom funkčnosti srdca, jeho schopnosti stahovať ľavú srdcovú komoru a posúvať krv v smere krvného obehu. Dobre pracujúce srdce pri stahu vypudzuje z predsiene či komory krv, ktorú posúva ďalej v smere krvného obehu. Pri uvoľnení predsiene či komory sa zase do uvoľnenej časti opäť vlieje krv.

Pri uvoľnení srdcovej komory (diastole) sa do nej nahrnie určitý objem krvi. Pri jej stiahnutí (systole) sa z komory zťavého srdca vypudí cca **60 – 70 %** tohto objemu krvi. Vtedy hovoríme o ejekčnej frakcii **60 – 70 %**, čo je **normálna hodnota ejekčnej frakcie**.

Pokiaľ je ejekčná frakcia **30 %** a **menej**, ide o veľmi závažnú systolickú dysfunkciu, dysfunkciu stáňovania srdca.



16

17

Ako identifikovať kardiovaskulárnu príhodu?

Akutný infarkt sa v typickom prípade prejavuje náhlou bolesťou či tlakom za hrudnou kosťou. Bolesť môže vystríkať do ľavého ramena, do sánky či medzi lopatky. Bolesť na hrudi neustupí ani po podaní nitroglycerínu. Bolesť môže byť sprevádzaná nevoľnosťou, zvracaním, potením až stratou vedomia.

Ak máme podozrenie, že má pacient infarkt myokardu, uložíme ho hlavou vyššie položenou alebo ho necháme v poloseide. Odporúčajú sa čo najrýchlejšie prívolať RZP, postihnuteho upokojiť a podať aspirín či acetylsalicylín (100 – 500 mg) najlepšie v sumovej rozpustnej forme.

Chronické zlyhávajúce srdca sa môže prejavovať dýchavkou či pri menšej námahе, únavou, opuchnutými nohami, chronickým kašľom, rýchlym pulzom, slabosťou a potením a tlakom v oblasti žalúdka. Je potrebné urýchlene navštíviť lekára.



Arytmia možno predpokladať pri čudnom počte „poskokovaní“ v hrdle, pri počte náhle vznikajúcej záchvatovej rychelej činnosti srdca s počtom na odpadnutie. Ale i naopak, veľmi pomalej činnosti srdca, kedy je problém nahmatat tep. Je potrebné urýchlene navštíviť lekára.

18

Ako sa správať pri kardiovaskulárnej príhode

1. Musíme v prvom rade zistiť, či postihnutý je pri vedomí, či reaguje na slovné podnety, na dotyk, na silnejšie postihnutie – najlepšie za kľúčnou kosťou.
 2. Ak je v bezvedomí, musíme začať s resuscitačnými opatreniami a voláme tiesňové volanie **SOS 112** alebo **rýchlu lekársku pomoc 155**. Odporúča sa začať resuscitáciu silnejším úderom do hrude, ktorým by sme mohli „zrušiť“ zvažujú poruchu rytmu, ak je príčinou bezvedomia.
 3. Zistíme, či sú priechodné dýchacie cesty, pacienta dáme ležať na chrbát, zakloníme hlavu, povytiahneme bradu a zistíme, či pacient dýcha. Skontrolujeme, či nemá zapadnutý jazyk.
 4. Ak pacient dýcha, dáme ho do stabilizovanej polohy – na pravý bok s natiahnutou pravou rukou, pravou nohou zohnutou v kolene, ľavá noha je vystretá.
 5. Ak pacient nedýcha, začneme čo najskôr stlačať hrudník asi 100x za minútu, pričom hrudná kosť sa musí pohybovať pri stlačení aspoň o 5 cm vo vertikálnom smere.
 6. Pri masírovaní hrudníka si pamätáme pravidlo **30:2**, t. j. 30 stlačení hrudníka a 2 vdychy do dutiny ústnej, pričom musíme uzavrieť nosné dierky ich stlačením (autolekárnica by mala obsahovať resuscitačné rúško, cez ktoré dýchame do pacienta). Trvalo masirujeme a dýchame do pacienta, sledujeme jeho reakcie. Pohmatom zistujeme prítomnosť pulzu na krkviskách (veľké pulzujúce cievy na oboch stranách krku pred kľúčami kľuku).
- Ak je prítomný defibrilátor, aplikujeme z neho elektrický výboj do pacienta, a to tak, že obe defibrilátne elektrody položíme na hrudník pacienta – jednu na hrdet srdca, druhú pod pravú kľúčnu kosť. V prípade výboja sa postihnuteľu nedotykáme, po výboji pokračujeme v resuscitácii 30:2. V prípade niekoľkých minút už by mala byť prítomná rýchla lekárska pomoc, ktorej čo najpríjemšie popíšeme, za akých okolností došlo k bezvedomiu.

19

STRACH A ÚŽOSŤ

Každá choroba vyvoláva nejakú citovú odozvu. Ochorenie srdca je obvykle vážna záležitosť, a tak logicky vyvoláva strach a úžosť, ktoré sú jednak reakciou na diskomfort daný chorobou, ale i reakciou na uvedenie si značného rizika vlastného ohrozenia. Strach zo smrti je príznakom, ktorý neraz dotvára klinický obraz akútneho infarktu.

Obsah pojmov strach a úžosť (často) rozlišujeme v súvislostiach tohto príspevku: vskak oba tieto stavy možno jednotne chápať ako neprijemný, niekedy až ochromujúci emčný stav sprevádzaný pocitom ohrozenia, utrpenia, obavou z hroziacej katastrofy, nebezpečenstva, ktoré niekedy konkrétne vnímame, inokedy nevieme presne určiť či popísať.

Tento súvislý stav často sprevádza pacienta s akútnym infarktom, s bolestivými záchvatmi anginy pectoris či s inými prejavmi ischemie srdca, hypertoniíku pri zistení akútno zvyšného tlaku, pacientov, ktorým oznámili diagnózu ochorenia srdca, ako aj tých, ktorí sú pripravovaní na operáciu srdca a aj tých, ktorí sú práve po chirurgickom výkone.

Spomínané citové kvality sú samozrejým sprievodcom ochorenia, pričom prekonáť ich pomôže dôvera v prácu tých, ktorí naše zdravie či život zachraňujú a nádej, ktorú nám práve oni poskytujú.

DEPRESIA

Zistilo sa, že symptómy depresie v anamnéze zvyšujú riziko infarktu myokardu asi o 50 % viac v porovnaní s osobami, ktoré príznaky depresie nemali a nemajú. Otázkami vplyv depresívnych symptómov na riziko infarktu, prípadne na úmrtnosť po ňom, sa v posledných rokoch zaoberalo niekoľko vedeckých štúdií na tisícoch pacientov. Výsledky preukázali jednoznačný **obojstranný vzájomný vzťah** medzi kardiovaskulárnymi ochoreniami a depresívnymi poruchami.

Depresia môže byť **príčinou i následkom** telesného ochorenia. Prítomnosť depresívnej symptomatológie **zvyšuje riziko infarktu myokardu asi 2-krát**, pričom jej prejavy asi u 20 – 40 %

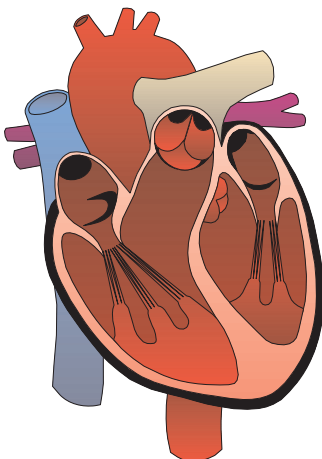
- Vnímať depresiu ako dočasnú záležitosť a myslieť pozitívne.
- Vyhľadávať aktivity, ktoré spôsobujú radosť.
- S problémami sa podeliť s blízkymi ľuďmi.
- Hľadať možné príčiny a východiská z depresie.
- Túžiť mať iba to, čo je reálne možné dosiahnuť.
- Spomaliť životné tempo.
- Potláčať vonkajšie prejavy pochmúrnej nálady.
- Dopriať si dostatok telesnej aktivity.

28

Obsah	
1. Vznik srdcovocievnych ochorení	4
2. Rozdelenie srdcovocievnych ochorení	12
3. Ako žiť so srdcovocievnyim ochorením	20
4. Zdravie, vitalita, prevencia	30
5. Pohyb a zdravé srdce	42
6. Príbehy srdca	50

Celú publikáciu si môžete stiahnuť na www.tvojesrdce.sk

„Je lepšie byť informovaný ako sa dať nepríjemne prekvapiť.“



Pamätajte si!

Treba konať, nečakajte!

Dúfame, že ani vy, ani nik z vašich blízkych nikdy nezažije infarkt, zastavenie srdca alebo mozgovú porážku. Ale ak sa to stane, môžete pomôcť predísť, alebo znížiť riziko komplikácií a možno aj zachrániť život – svoj, alebo niekoho iného – ak rozoznáte varovné signály a budete rýchlo konať. Najdôležitejšie je – ak máte podozrenie, že vy, alebo niekto vo vašej blízkosti má infarkt, zastavenie srdca alebo porážku.

NEČAKAJTE!

**Volajte 112 alebo najbližšiu stanicu rýchlej
lekárskej pomoci a bezodkladne zabezpečte
prevoz do nemocnice!**



Slovenská kardiologická spoločnosť

Slovenská kardiologická spoločnosť je dynamickou odbornou spoločnosťou s vyše 1 200 členmi (kardiológovia, internisti, ale aj lekári iných odborností).

Vybudovala si svoj Dom a má samostatný sekretariát. Hlásia sa k filozofii Európskej kardiologickej spoločnosti – vydáva odporúčania pre diagnostiku a liečbu, tiež metodické listy a usmernenia. Má vlastný časopis, udeľuje granty a podporuje výskum a vzdelávanie v kardiológii, organizuje každoročne v októbri svoj Kongres v Bratislave. Jej členovia podporujú inštitucionálne i neinštitucionálne vzdelávanie v kardiológii.

V tomto období je jedným z cieľov SKS postaviť Národný program prevencie kardiovaskulárnych ochorení.

www.tvojesrdce.sk
