

## Kapitola 4

# Vlaky zdravého života

Svetový deň srdca na Slovensku  
v rámci projektu MOST 2011



MUDr. Anton Dlesk

Slovenská nadácia srdca pokračovala v rámci akcie MOST aj tento rok úspešným projektom „Vlaky zdravia“, nakoľko sa osvedčil ako veľmi prospešný a žiadaný. V roku 2011 bolo pri príležitosti Svetového dňa srdca vypravených 6 vlakov zdravia. Zdravotnícke posádky zisťovali u cestujúcich prítomnosť hlavných rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení, uskutočňovali merania krvného tlaku a celkového cholesterolu z kapilárnej krvi. Okrem samotných meraní informovali občanov o prevencii, ako aj dôslednej kontrole jednotlivých rizikových faktorov. Každý vyšetrený okrem samotných meraní poskytol krátky rozhovor a dostal kartičku zdravého života.

Celkovo bolo vyšetrených 317 cestujúcich (191 žien a 126 mužov). Z dostupných údajov sme zistili, že na srdcovo-cievne ochorenie sa liečilo 15,1 % vyšetrených, pozitívnu rodinnú anamnézu malo 18,6 % osôb, vysoký krvný tlak 24,9 %,



Merania vo Vlakoch zdravého života.

cukrovku 8,2 % cestujúcich. Fajčiari tvorili 24 % z celého súboru. Priemerný vek vyšetrených bol 47 rokov, hmotnosť 73,3 kg, krvný tlak 135,1/82,8 mmHg a priemerná hodnota celkového cholesterolu bola 4,8 mmol/l.

MUDr. Anton Dlesk: Projektu „Vlaky zdravia“ som sa zúčastnil už po tretíkrát. Počas cesty z Bratislavy do Košíc sme zisťovali, ako sú na tom cestujúci z hľadiska hlavných rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení. Zistili sme už známu skutočnosť, že mnohí z tých, ktorí vedú o svojom vysokom krvnom tlaku, prípadne vysokej hladine cholesterolu, nedosahujú uspokojivé hodnoty. Väčšina cestujúcich, u ktorých sme zistili vysoké hodnoty krvného tlaku, nemali vôbec žiadne príznaky. To je nebezpečné najmä preto, že im chýba signál, ktorý by ich upozornil na to, že niečo nie je v poriadku a treba vyhľadať lekára. Dbali sme na to, aby sme týmto ľuďom vysvetlili, v čom spočíva nebezpečenstvo vysokého krvného tlaku a vysokej hladiny cholesterolu a takisto potrebu zaujímať sa o tieto hodnoty a liečiť sa. Potešilo nás, že počas našej cesty tvorili prevažnú časť vyšetrených nefajčiari. Niektorí sa na nás obracali aj s konkrétnymi otázkami súvisiacimi s ich liečbou.

MUDr. Ján Dlhopolček: Som rád, že som mal aj tento rok možnosť zúčastniť sa tohto projektu. Uskutočnili sme množstvo meraní a poskytli cenné rady týkajúce sa prevencie srdcovo-cievnych ochorení. Veľký záujem vzbudilo najmä meranie hladiny celkového cholesterolu, ktoré nie je občanom tak dostupné ako meranie krvného tlaku. Niektorí boli prekvapení svojimi neuspokojivými hodnotami a prisľúbili nám, že sa pokúsia zmeniť svoj životný štýl. Ocenili prístup, kedy zdravotníci prichádzajú k ľuďom.

MUDr. Jozef Škrobánek: Projektu „Vlaky zdravia“ som sa zúčastnil prvýkrát. Išlo o príjemnú akciu, veľmi dobre zorganizovanú. Vo vlaku sme mali samostatné kupé, v ktorom jednotlivé merania a edukačné aktivity prebiehali. Vďaka rozhlasovej informácii o polohe našej posádky vo vlaku na každej vlakovej stanici nemali cestujúci žiadny problém nás vyhľadať. Meranie cholesterolu cestujúci veľmi ocenili. Som rád, že takouto zaujímavou formou prispievame k zvyšovaniu povedomia o významných rizikách srdcovo-cievnych ochorení. Spomínam si, že počas spätočnej cesty do Bratislavy sme jednu ženu s vysokým krvným tlakom posielali dokonca do nemocnice, nakoľko sa necítila dobre.

Vlak zdravia	Deň	Trasa	Odchod	Príchod	Názov vlaku	Posádka
I.	29. 9.	BA-KE (cez ZA)	09:12	14:21	IC 505	MUDr. Dlhopolček
II.	30. 9.	KE-BA (cez ZA)	10:07	16:03	R 606	MUDr. Pernický
III.	29. 9.	BA-KE (cez ZA)	09:57	15:53	R605	MUDr. Dlesk
IV.	30. 9.	KE-BA (cez RV)	10:01	16:31	R 932/ 832	MUDr. Škrobánek
V.	29. 9.	BA-BB	10:31	14:03	R 831	Eva Niznerová
VI.	29. 9.	BB-BA	14:55	18:31	R 374	Zuzana Šebová

Parametre	(všetci, %)	(ženy, %)	(muži, %)
Vysoký tlak krvi v anamnéze	24,92	21,99	39,37
Fajčiari	23,97	22,51	26,19
Nedostatok fyzickej aktivity	50,16	48,69	52,38
Cukrovka	8,2	7,85	8,73
Pozitívna rodinná anamnéza	18,61	17,28	20,63
Liečba hypercholesterolemie	9,15	7,85	11,11

Parametre	všetci	ženy	muži
Hmotnosť (kg)	73,34	82,65	68,95
Systolický TK (mmHg)	135,12	142,04	130,56
Diastolický TK (mmHg)	82,75	85,29	81,08
Hladina celkového cholesterolu (mmol/l)	4,8	4,71	4,85
Pulzová frekvencia (/min.)	78,27	77,93	78,49

Je čas postarat' sa o svoje zdravie.



MŠZ



ZELEZNIČNA SPLOČNOST SLOVENSKO

Den Srđca

29. 9. 2011



Dajte si brezplačne zmerať hodnoty Kódu zdravého života, aby ste vedeli čo potrebujete zmeniť.

**Hliadka zdravia je v tomto vlaku.**

Financovaný MŠZ. 2011. Z. o. ochrany zdravia občianov, spravného chovania a základných zdravotných údajov. ZS. Slovenská republika. Ministerstvo zdravotníctva SR.

## Kapitola 5

# Aktivity partnerov kampane MOST 2011



Mgr. Ivona Dvoranová

Aktivity partnerov kampane MOST a Slovenskej nadácie srdca sú už jej neodmysliteľnou súčasťou. Partneri v rámci svojich možností sa priamo, či nepriamo podieľajú na zriadení a vybavení meracích miest, či vyvíjajú vlastné podporné aktivity, ktoré kampaň MOST zviditeľňujú a približujú ešte viac k verejnosti. V tejto kapitole uvádzame zhodnotenie a postrehy jednotlivých partnerov, ako aj ich ďalšie edukačné a podporné aktivity v rámci tejto kampane.

### AstraZeneca AB, o.z.

**MUDr. Maroš Košťal, sales&product manager**

Spoločnosť AstraZeneca patrí k dlhoročným partnerom Slovenskej nadácie srdca a kampane MOST. Podobne ako aj v minulých ročníkoch kampane podporila zriadenie meracích miest zapožičaním dvoch prístrojov Accutrend GC na meranie cholesterolu a tiež zakúpením 1000 ks cholesterolových prúžkov. V tomto roku spoločnosť nepriamo podporila kampaň aj príspevkom z 2 % z daní z príjmov. Touto podporou bolo možné materiálne zabezpečiť viac meracích miest a umožniť prístup k meraniam počas Dňa srdca viacerým obyvateľom.

### Celimed, s.r.o.

**Ing. Katarína Kollárová, marketing manager**

Spoločnosť Celimed, s.r.o. je výhradným zástupcom popredného výrobcu zdravotníckej techniky na domáce a ambulantné použitie OMRON Healthcare na Slovensku.

Tohtoročnú kampaň MOST podporila príspevkom z 2 % z daní z príjmov, ako aj zabezpečením meracieho miesta v OC Eurovea v Bratislave v čase od 10,00 – 18,00 hod. počas Dňa srdca. V priebehu dňa bolo odmeraných a odkonzultovaných viac ako 100 záujemcov.



V rámci kampane bola spustená podpora Dňa srdca a to možnosťou obdržania glukomeru zdarma pri nákupe tlakomeru Omron M6Comfort v partnerských lekárnach. K tejto podpornej aktivite sme pripravili letáčky pre obyvateľov s prvkami vizuálu kampane, ktoré boli rozdávané na jednotlivých meracích miestach.

Pre našu spoločnosť je dôležitá prevencia a edukácia obyvateľstva v oblasti zdravého životného štýlu a v oblasti prevencie kardiovaskulárnych chorôb, preto bolo samozrejme podporiť aj tento ročník kampane MOST a podporiť tak zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva našej krajiny.

## **DHL Express (Slovakia), s.r.o.**

### **Daniela Mišurová, generálny riaditeľ**

Na celom svete ročne sponzorujeme tisíce podujatí. Medzi naše hlavné sponzorské oblasti na Slovensku patrí podpora projektov z oblasti zdravotníckej starostlivosti a vzdelávania.

Spoločenská zodpovednosť je základným prvkom stratégie našej spoločnosti. Ak konáme ako spoločnosť zodpovedne, znamená to, že sa chováme zodpovedne k našim zamestnancom, k životnému prostrediu a k záujmom spoločnosti.

Napriek tomu, že spoločnosť DHL Express je mladým partnerom projektu MOST, patrí medzi jeho významné sponzorské aktivity a verí, že svojimi kvalitnými prepravnými službami pomohla ku lepšej organizácii a úspešnosti kampane.

## **Nadácia Tesco**

### **Daniela Cienky, manažérka Nadácie Tesco**

Nadácia Tesco je zameraná na dlhodobú a systematickú podporu neziskového sektora zo strany spoločnosti Tesco Stores SR, a.s. Zastrešuje širokú oblasť spoločenskej zodpovednosti a venuje sa sústavne projektom, ktoré okrem ďalších oblastí podporujú aj zdravý životný štýl. Profilácia Nadácie Tesco v tejto oblasti je však natoľko výrazná, že sa stala v tomto roku po prvý raz generálnym partnerom projektu Deň srdca.

Nadácii Tesco predchádzal neinvestičný Fond Tesco, ktorého aktivity Nadácia prevzala, a zároveň poskytla možnosť pre tvorbu nových. Slovenskú nadáciu srdca a jej projekt MOST radíme medzi najhodnotnejšie projekty

v rámci externého partnerstva tohto charakteru. Práve zvýšenie povedomia o rozpoznaní prvých príznakov ochorenia kardiovaskulárneho systému a propagácia možností prevencie ich predčasného vzniku prostredníctvom zdravého životného štýlu zohrávajú významnú úlohu pri predchádzaní viacerým civilizačným ochoreniam.

V rámci programu zodpovedného susedstva podporuje Nadácia Tesco neziskové organizácie pô-



sobiace v oblasti ochrany životného prostredia, zdravého životného štýlu, voľného času detí a mládeže, výchovy a vzdelávania, sociálnej a zdravotnej starostlivosti o handicapovaných a sociálne znevýhodnených spoluobčanov.

K nosným aktivitám Nadácie Tesco v oblasti podpory zdravého životného štýlu patrí Beh pre život, ktorého celý výťažok ide prostredníctvom Nadácie Výskum rakoviny na zakúpenie prístrojov na onkologické vyšetrenia. Tento rok sa na štart jedného z najúspešnejších charitatívnych projektov Slovenska postavilo rekordných 12 315 bežcov v piatich slovenských mestách, pričom sa podarilo vyzbierať viac ako 70 000 eur na zakúpenie unikátneho prístroja ELISpot, ktorý je dôležitý pri výskume rakoviny a príprave protinádorových vakcín pre Ústav experimentálnej onkológie SAV.

Inou veľmi populárnou aktivitou, do ktorej sa zapájajú stovky dobrovoľníkov, je grantový projekt Tesco pre zdravšie mestá.

Nadácia Tesco ďalej zastrešuje charitatívne aktivity ako sú charitatívne zbierky, dary miestnym neziskovým organizáciám pri príležitosti otvorenia nového obchodu, zber obnoseného šatstva a jeho venovanie tým, ktorí ho najviac potrebujú, výpredaj vzoriek v prospech charitatívneho účelu či dobrovoľníctvo zamestnancov spoločnosti Tesco. V každodennom živote sa Nadácia Tesco snaží pomáhať v blízkom i vzdialenejšom okolí. V spolupráci so svojim zriaďovateľom, spoločnosťou Tesco Stores SR, zabezpečuje aj dobrovoľnú jednorazovú výpomoc zamestnancom.

Nadácia Tesco sa v spolupráci s dodávateľmi Tesco venuje taktiež rôznym formám sociálneho marketingu, keďže je to veľmi účinný spôsob, ako komunikovať urgentnú potrebu pomáhať a zasiahnúť novú skupinu darcov, nadviazať nové partnerstvá alebo upevniť tie existujúce, a v neposlednom rade pomôcť získať peniaze na reálnu pomoc. Zákazníci tak môžu v obchodoch Tesco nájsť výrobky, ktorých kúpou podpora výšku príspevku, ktorý je po skončení kampane venovaný vybraným neziskovým organizáciám prostredníctvom grantových konaní.

## **Novartis Slovakia, s.r.o.**

### **MUDr. Dagmar Bucková, senior brand manager**

Spoločnosť Novartis je dlhoročným partnerom Slovenskej nadácie srdca, ktorý podporuje a pomáha nadácii s výskumnými a vzdelávacími aktivitami.

Aj tento rok sa naša spoločnosť rozhodla priložiť ruku k dielu, keďže srdcovo-cievne ochorenia sa týkajú nás všetkých.

Oficiálne aktivity Slovenskej nadácie srdca sme podporili zabezpečením meracej stanice v Hypermarkete Tesco na Zlatých Pieskoch v Bratislave. Záujem o akciu bol naozaj veľký, čo prevýšilo aj naše očakávania. Propagácia podujatia sa odzrkadlila vo vysokej účasti laickej verejnosti. Meraní sa zúčastnilo viac ako 120 záujemcov, prevažne to boli starší ľudia, ale meraciu stanicu neobišli ani mladí. Tak, ako v minulom roku, príležitosť zmerať si tlak krvi, hladinu cholesterolu





Meracia stanica v hypermarkete Tesco.

a glykémie využili aj zamestnanci obchodného reťazca Tesco.

Okrem oficiálnych aktivít sme sa snažili podporiť MOST 2011 aj cieľovou edukáciou o zdravom životnom štýle, optimálnych hodnotách tlaku krvi, glykémie a hladine cholesterolu u vysoko rizikovej skupiny pacientov s diagnózou diabetes mellitus.

V spolupráci so špecialistami v tomto odbore sme v poslednom septembrovom týždni zorganizovali 10 stretnutí s pacientmi v rámci celého Slovenska. Vzdelávanie prebehlo v čakárňach diabetologických ambulancií v úzkej spolupráci so zdravotnými sestrami. Okrem meraní krvného tlaku, BMI, cholesterolu a glykémie mali pacienti možnosť počas celého dňa sledovať edukačný program pripravený Slovenskou nadáciou srdca na LCD monitoroch umiestnených v priestoroch čakární. Súčasťou vzdelávania bola následne odborná poradňa vedená lekárom, ktorý odpovedal na otázky súvisiace s danou problematikou. Celkovo sa nám kampaňou podarilo osloviť 350 vysoko rizikových pacientov, ktorí považujú aktivity podobného typu za mimoriadne cenné.

Špeciálne poďakovanie patrí lekárom: MUDr. Baňárová Adriana (Bratislava), MUDr. Palmayová (Bratislava), MUDr. Minarovičová, MUDr. Gliviaková (Trnava), MUDr. Pavlík (Šaľa), Ročiaková (Žilina), MUDr. Kupcová (Lučenec), MUDr. Šošovec, MUDr. Lachová (Rožňava), MUDr. Pavlov, MUDr. Bálintová (Košice), MUDr. Grumel (Vranov nad Topľou).



## Rajo, a.s.

### Ing. Zuzana Markovič-Martini, Ing. Andrea Horváthová, product managers

Spoločnosť RAJO a.s., najväčšia mliekareň na slovenskom trhu, sa po svojej minuloročnej premiére v programe MOST, zapojila ako partner bez váhania aj tento rok. Cieľom bolo jednak opäť podporiť tento zaujímavý projekt a zároveň propagovať uvedenie nového jogurtového nápoja Plus pre zdravie Drink, ktorý je určený práve pre ľudí trpiacich vysokou hladinou cholesterolu. Tento unikátny produkt na slovenskom trhu pomáha znižovať hladinu cholesterolu vďaka obsahu aktívnych prírodných látok, tzv. rastlinných sterolov. Každý obal tohto nového produktu nesie logo Slovenskej nadácie srdca, ktorá ho tak stavia do pozície dôveryhodných a účinných výrobkov.

Vo vybraných hyper- a supermarketoch siete TESCO rozdávali hostesky vzorky už dobre známych jogurtov Nízkoťučný Plus pre zdravie, ako aj novinku, Plus pre zdravie Drink. Ku každej vzorke dostal záujemca edukačný letáčik, ktorý v krátkosti informoval o rizikách spojených s vysokou hladinou cholesterolu, spolu s návrhmi na ich predchádzanie a dodržiavanie zdravej životosprávy.

Prioritou bolo oslovenie a občerstvenie ľudí čakajúcich na merania, ale zároveň sa hostesky pohybovali po celej predajnej ploche, aby informovali o priaznivých účinkoch jogurtového nápoja Plus pre zdravie Drink. Naša aktivita sa stretla s pozitívnymi ohlasmi jednak zo strany spotrebiteľov, ale aj zo strany lekárov a personálu zabezpečujúceho merania.

Rovnako nás teší aj celkový pozitívny ohlas programu MOST 2011 a opäť sme radi, že sme mohli byť jeho súčasťou.

## ROCHE SLOVENSKO, s.r.o.

### Diagnostická divízia (Ing. Elena Ratkovská, NPT product manager)

Firma Roche Slovensko, s.r.o. patrí k stálym partnerom Slovenskej nadácie srdca a pomáha ju podporovať nielen rôznymi edukačnými aktivitami, ale je pre ňu aj poskytovateľom meracej diagnostickej techniky. Firma každoročne sponzorsky poskytuje prenosné meracie prístroje Accutrend® Plus system. Vďaka týmto prístrojom je možné na meracích staniciach merať záujemcom hladiny cholesterolu, glukózy a triglyceridov, pričom na toto stanovenie stačí len jedna kvapka kapilárnej krvi.

Tento rok sa v teréne uskutočnili merania na 42 prístrojoch, ktoré boli na stanovištiach alebo priamo vo vlakoch.

Edukačné aktivity firmy Roche Slovensko, s.r.o. sú zamierované najmä na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, edukáciu pacientov a na požiadanie ich zabezpečujeme aj priamo pre zamestnávateľov.





Tlačová konferencia pri príležitosti tohto významného preventívneho podujatia sa konala 21. septembra 2011 v priestoroch bratislavského hotela Carlton pod záštitou prvej dámy Slovenskej republiky Silvie Gašparovičovej. Pozvanie na konferenciu prijali významní slovenský odborníci: doc. MUDr. Slavomíra Filipová, CSc., FESC, prof. MUDr. Ján Murín, CSc., prof. MUDr. Ján Slezák, DrSc. a doc. MUDr. Ján Lietava, CSc.

*„Domáce prostredie je „kritickou zónou“ pre nevhodný spôsob života, ktorý môže rodiny vystaviť riziku KVO. Sú to: nezdravé stravovanie, neaktívny životný štýl, fajčenie a vystavovanie detí cigaretovému dymu. Keďže členovia rodiny sa navzájom ovplyvňujú práve doma, ak tu podniknú kroky na zmenšenie rizika KVO, môže to mať obrovský dosah na srdcové zdravie celej rodiny,“* hovorí prof. MUDr. Ján Slezák, DrSc. – predseda Slovenskej ligy Srdce srdcu.

Život ľudí na celom svete môže byť kvalitnejší a dlhší, ak sa prijme spôsob domáceho správania, ktorý funguje ako prevencia a kontrola KVO. V mnohých kultúrach sa domácnosť stala miestom, kde sa prijal neaktívny životný štýl s televíziou a počítačmi ako forma oddychu. Aj 30 minút fyzickej aktivity vo väčšine, ak už nie vo všetkých dňoch<sup>1</sup> v týždni, však môže pomôcť prevencii KVO. Dobrým spôsobom, ako do každodenného života domácnosti zakomponovať viac pohybu, je organizovanie rodinných aktivít vonku, ako sú dlhé prechádzky alebo hry v parku či záhrade.

Aj napriek tomu, že Svetový deň srdca ľuďom pripomína, ako môžu znížiť riziko vzniku KVO, v kampani *Jeden svet, jeden domov, jedno srdce* si uvedomu-



Tlačová konferencia pri príležitosti Svetového dňa srdca 2011.

jeme, že mnoho ľudí má stále obmedzené možnosti vzhľadom na to, v akom prostredí alebo v akých ekonomických podmienkach žijú.

Preto Svetová federácia srdca vyzýva k celospoločenskému prístupu k prevencii KVO. „Globalizácia zmenila spôsob, akým ľudia žijú, čo nás všetkých urobilo zraniteľnejšími,“ vysvetľuje prof. MUDr. Ján Slezák, DrSc. – predseda Slovenskej ligy Srdce srdcu.

„Srdcové zdravie je preto zodpovednosťou nás všetkých. Vlády a ich partneri musia úzko spolupracovať s priemyselnými odvetvami, aby vytvorili zdravé životné prostredie. Ľudia, ktorí majú tú možnosť, by sa mali rozhodnúť pre zdravšie správanie a svoje rodiny nabádať, aby urobili to isté. Toho roku na Svetový deň srdca môžeme spojiť sily, snažiť sa znížiť riziká KVO a začať propagovať zdravie srdca u nás doma, v našich rodinách.“

Svetový deň srdca je dôležitou globálnou výzvou na to, aby ľudia na celom svete začali u seba doma a začali podnikať aktívne kroky na prevenciu KVO a zlepšenie zdravia srdca celej rodiny.

## **GO FIT – „Môj fitplán – moja vec“** **Sanofi a Zentiva na Slovensku úspešne zrealizovali projekt primárnej prevencie kardiovaskulárnych ochorení**



Aký je životný štýl našich detí? Odpovede

na túto otázku priniesol pilotný projekt s názvom Go Fit, ktorý je vyústením spolupráce prvej dámy Slovenskej republiky a spoločnosti Sanofi a Zentiva na Slovensku. Projekt bol zrealizovaný v školskom roku 2010/2011 a zúčastnilo sa na ňom viac ako 1 500 detí zo štyroch slovenských základných škôl. Projekt, ktorý mal viacero významných partnerov na strane odbornej verejnosti, sa stretol s veľmi pozitívnym ohlasom detí, rodičov i pedagógov a mal nesmierne pozitívnu odozvu aj na strane médií. Jeho hlavným cieľom bola predovšetkým edukácia a primárna prevencia v otázkach zdravého životného štýlu detí a veríme, že pozitívne návyky nadobudnuté počas realizácie projektu sa preniesli aj do ich každodenného života. Zdravé deti totiž znamenajú zdravú budúcnosť.

Projekt Go Fit odštartoval so začiatkom školského roka v septembri 2010 a zavŕšený bol v júni 2011. V jeho prvej polovici prebehla skriningová fáza, ktorej cieľom bola identifikácia a vyhľadávanie skrytých rizík civilizačných ochorení u detí a pedagógov. Zúčastnilo sa na nej viac ako 1 500 žiakov a takmer 200 učiteľov zo štyroch slovenských základných škôl. V oboch týchto cieľových skupinách sa zisťovali viaceré zdravotné parametre, ich stravovacie návyky, fyzická zdatnosť a pohybová aktivita. Výsledky, žiaľ, poukázali na nelichotivý stav tak v stravovaní, ako i v pohybových aktivitách predovšetkým našich najmenších, keďže sa zistilo, že až 13 % detí trpí nadváhou a 5 % dokonca obezitou, pričom čísla majú s veľkou stúpajúcou tendenciou. Výsledky skriningovej fázy boli publikované širokej verejnosti a médiám v marci minulého roka počas tlačovej konferencie.

O čo alarmujúcejšie výsledky priniesol skrining, o to významnejšia bola nasledujúca motivačná fáza projektu. V rámci nej boli počas niekoľkých, po sebe nasledujúcich jarných víkendov zrealizované školské kolá rodinných súťaží. Deti si spolu so svojimi rodičmi mohli zasúťažiť vo viacerých športovo-zábavných aktivitách a vyhrať zaujímavé ceny. Ich vyvrcholením bolo finále súťaží medzi školami, ktoré rozhodlo o tom, ktorá škola bude môcť zainvestovať do rekonštrukcie svojich športovísk či zakúpenia športových potrieb pre deti.

Motivovať k zdravému stravovaniu a zvýšiť povedomie o zdravom životnom štýle učil projekt Go Fit aj prostredníctvom pravidelnej dodávky jabĺk pre žiakov a pedagógov počas celého školského roka.

*„Mimoriadne nás teší aktívny prístup škôl, vďaka ktorému sa do projektu podarilo zapojiť taký veľký počet detí, rodičov a učiteľov. Vzdelávanie v oblasti zdravého životného štýlu je dôležité poslanie pre nás všetkých. Jeho cieľom je lepší základ do budúcnosti našich detí, a preto si zasluhuje obzvlášť výnimočnú pozornosť,“* uviedla manželka prezidenta Slovenskej republiky pani Silvia Gašparovičová.

Významnosť projektu podporila aj účasť odborných partnerov, ktorými boli: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, hlavný odborník pri Ministerstve zdravotníctva SR pre oblasť kardiológie doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., spolu s kampaňou MOST – Mesiac o srdcových témach a Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku. Projekt bol realizovaný aj vďaka odbornej spolupráci s Poradňou zdravia pri Regionálnom







Skríning detí. Tešíme sa, že nás projekt Go Fit naučil niečo nové...  
Deti na školách potešila aj návšteva prvej dámy SR Silvie Gašparovičovej  
(v strede), ale i pravidelne dodávané jabĺčka.

úrade verejného zdravotníctva hlavného mesta SR Bratislavy a Poradenským centrom podpory zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave. Vyvrcholením projektu bolo veľké športové finále medzi školami. Víťazná škola získala z rúk prvej dámy finančnú odmenu vo výške 2 000 eur určenú na rekonštrukciu svojich športovísk či zakúpenie športových potrieb pre deti.

„Výsledky projektu Go Fit nás len utvrdili v presvedčení, že je nevyhnutné venovať zvýšenú pozornosť deťom a ich návykom v rámci celkového životného štýlu. Sme veľmi radi, že máme príležitosť naďalej podporovať dobrú myšlienku primárnej prevencie civilizačných ochorení a ukazovať tak našim najmenším, že žiť zdravo sa oplatí,“ uzatvára Ing. Beáta Kujanová, komunikačná manažérka spoločnosti Sanofi a Zentiva, hlavného partnera projektu Go Fit.

## Unilever Slovensko

### Daniela Drobová, brand marketing specialist Flora

Sme veľmi radi, že sme už po tretíkrát mohli byť súčasťou projektu MOST a tým prispieť k osvete pri prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

Výrobky z radu Flora sú vyrobené moderným spôsobom z kvalitných rastlinných olejov a tukov. Rastlinné tukové nátierky Flora sú správnu voľbou pre všetkých, ktorí chcú urobiť každý deň niečo pre svoje zdravie. Obsahujú polynenasýtené mastné kyseliny Omega 3 a Omega 6, ktoré sú prospešné pre naše srdce. Ako súčasť pestrej vyváženej stravy pri zdravom životnom štýle pomáhajú udržiavať správnu hladinu



Deti v projekte Go Fit súťažili s veľkým zápalom a radosťou.

cholesterolu v krvi a tým aj naše srdce zdravé. Flora pro.activ obsahuje aktívnu zložku, rastlinné steroly, o ktorých bolo klinicky preukázané, že pri pravidelnej konzumácii 2-2,5g denne znižujú hladinu cholesterolu v priemere až o 10 percent počas 3 týždňov a v kombinácii s pestrou vyváženou stravou pri zdravom životnom štýle v priemere až o 15 percent. Denné odporúčané množstvo (30g) Flora pro.activ obsahuje 2,25g rastlinných sterolov, čo zodpovedá 2-3 zľahka natretým krajcom chleba.

## Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.

### Ing. Ladislav Ondrejšík, riaditeľ Úseku obchodu

Železničná spoločnosť Slovensko, a.s. si váži hodnotu ľudského života. Rada sa podieľala na organizovaní akcie MOST aj v tomto roku. Vo VLAKOCH ZDRAVIA cestujúci mali príležitosť prežiť cestu ináč ako zvyčajne a získať pre seba dôležité informácie o zdraví. Vlakový personál o uvedenej akcii informoval cestujúcich počas celej cesty vlakom. Vlak je vhodná forma na oslovenie väčšieho množstva občanov rôzneho veku, pohlavia, či profesie z celého Slovenska. Podľa reakcií cestujúcich záujem o tieto informácie bol veľký a radi si aj počkali na chodbičke pred samostatne vyhradeným kupé, v ktorom zdravotnícky personál s úsmevom radil a poučoval. Ocenili v prvom rade, že zdravotníci prichádzajú k ľuďom.

Železničná spoločnosť Slovensko, a.s. uvedenú akciu hodnotí ako úspešnú, nakoľko poznanie správnych hodnôt rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení je prvým krokom k prevencii a k zlepšeniu zdravotného stavu.