

Kapitola 5

Edukačné a iné podporné aktivity partnerov kampane MOST 2010



Partneri kampane MOST a Slovenskej nadácie srdca už tradične vyvíjajú vlastné aktivity súvisiace s kampaňou, alebo sa priamo či nepriamo podieľajú na zriadení a vybavení jednotlivých meracích miest počas Dňa srdca. V rámci svojich možností všetci partneri prispeli k tomu, aby kampaň MOST bola úspešná a oslovovala čoraz viac občanov. Na tomto mieste si dovoľujeme uviesť ďalšie aktivity partnerov, ako aj ich prípadné zhodnotenie a postrehy z kampane.

Akadémia vzdelávania

Mgr. Eva Ryder, riaditeľka Centra jazykov

Akadémie vzdelávania

Akadémia vzdelávania je neziskové mimovládne občianske združenie, ktoré sa už vyše polstoročie venuje výchove a vzdelávaniu dospelých.

Do kampane MOST – mesiac o srdcových témach sme sa v tomto roku zapojili už tretí raz. Dôvodom je stále vysoký výskyt ochorení srdca a ciev na Slovensku s úmrtnosťou 2,5 násobne vyššou v porovnaní s vyspelou Európou. Argument, že zmena životného štýlu obyvateľstva, ktorú docielime informovanosťou a permanentnou edukáciou, vytvára reálny potenciál znížiť výskyt ochorení srdca a ciev až o 40 %, je pre našu organizáciu silnou motiváciou a výzvou.

Do projektu MOST 2010 bolo zapojených 34 pobočiek Akadémie vzdelávania v regiónoch Slovenska, ako aj v Bratislave. Počas dňa D viac ako 100 našich zamestnancov v spolupráci s lekármi a zdravotnými sestrami z regionálnych úradov verejného zdravotníctva zabezpečovalo celkom 59 meracích miest, na ktorých sme vykonali rekordných 4 468 meraní. Zároveň sme nadviazali spoluprácu s 53 školami po celom Slovensku a počas dňa D sme koordinovali 375 študentov – dobrovoľníkov, ktorí v uliciach oslovili 8 238 občanov.

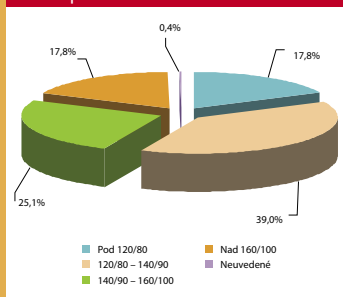
Organizácia kampane MOST 2010 bola z nášho pohľadu mimoriadne náročná na plánovanie, koordináciu, informovanosť i čas, ktorý jej bolo potrebné venovať. Od začiatku júna až do konca októbra 2010 prebiehala

intenzívna komunikácia s hlavnými organizátormi zo Slovenskej nadácie srdca, ústredím a pobočkami Akadémie vzdelávania, partnermi, školami, regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva, miestnou samosprávou i ďalšími partnermi projektu po celom Slovensku. Výsledok však prekonal všetky naše očakávania. Záujem verejnosti o merania, kontakt so zdravotníckym personálom a získanie informácií bol enormný.

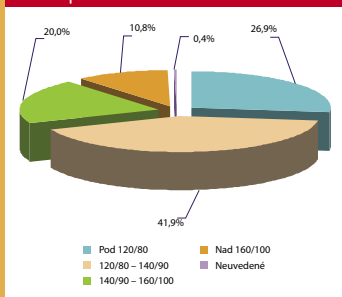
Samozrejme, pri organizácii podujatia takéhoto rozsahu sa vyskytnú aj chyby a prešľapy. Organizačný tím si je vedomý chybičiek, ktoré sa nám pritrafili v tomto roku. A aj keď je stále čo vylepšovať, myslím si, že organizácia kampane MOST 2010 bola zvládnutá na vyššej a profesionálnejšej úrovni, ako tomu bolo minulý rok. Svedčia o tom pozitívne ohlasy všetkých zainteresovaných partnerov. Je nepochybné, že projekt MOST, aj keď je svojim trvaním mladým podujatím, ktoré sa neustále vyvíja a hľadá optimálnu formu realizácie, má už medzi odbornou i laickou verejnosťou svoje stabilné miesto a podporu.

V závere by som chcela poďakovať hlavnému organizátorovi projektu doc. MUDr. Gabrielovi Kamenskému, CSc., i celému jeho tímu, s ktorým sme prichádzali v priebehu realizácie MOST 2010 do kontaktu, za osobnú zainteresovanosť a neveriteľný elán, s ktorým sa pustili do organizácie tejto náročnej, avšak prepotrebnej kampane. Verím, že úspešné zvládnutie kampane MOST 2010 bude pre všetkých zúčastnených aktérov silnou motiváciou i záväzkom pre prípravu a organizáciu budúceho ročníka tohto podujatia.

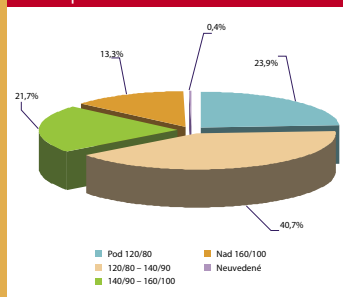
Graf 1 ROZDELENIE MUŽOV
podľa hodnôt krvného tlaku



Graf 2 ROZDELENIE ŽIEN
podľa hodnôt krvného tlaku



Graf 3 ROZDELENIE OSÔB
podľa hodnôt krvného tlaku



AstraZeneca AB, o.z.

MUDr. Susan Janišová, Senior Product Manager

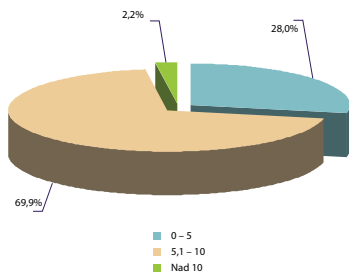
Spoločnosť AstraZeneca je tradičným partnerom Slovenskej nadácie srdca a podobne ako aj v minulých ročníkoch kampane MOST prispela ku Dňu srdca zapožičaním dvoch prístrojov Accutrend GC na meranie cholesterolu a zakúpením 1000 ks cholesterolových prúžkov. Tie sa naplno využili na meracích miestach vrátane Vlakov zdravia, čo umožnilo vyhovieť väčšiemu počtu záujemcov o tieto merania. Tento príspevok významným spôsobom rozšíril počet vyšetrených osôb na hladinu cholesterolu v krvi počas Dňa srdca.

Bayer, s.r.o.

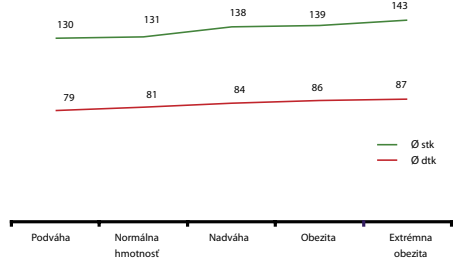
PharmDr. Adriana Funderáková Beňová,
Business Unit Manager

Spoločnosť Bayer v spolupráci so spoločnosťou BIO-G pripravila aj v tomto roku na Svetový deň srdca – 24. septembra 2010 edukačné akcie, tentokrát pod názvom „Ja pracujem so srdcom“. Podujatia sa konali v piatich mestách (Bratislava, Banská Bystrica, Trnava, Košice a Nitra), v rámci nich sa vykonávali merania krvného tlaku, zisťovala sa hladina glykémie (Bayer glukomeri) a stanovovala optimálna diéta. Podujatia boli súčasťou celoslovenského projektu **MOST 2010**, pričom boli spoluorganizované so sieťou obchodných domov **TESCO**, ktoré im vytvorili priestor pre umiestnenie stánkov. Regionálni lekári, kardiológovia a internisti, okrem vyššie

Graf 4 ROZDELLENIE OSÔB podľa hodnoty glykémie



Graf 5 KORELÁCIA MEDZI BMI A KRVNÝM TLAKOM



spomínaných meraní konzultovali s občanmi ich zdravotné problémy, predovšetkým tie súvisiace s hypertenziou. Cieľom projektu bolo okrem snahy zvýšiť povedomie o problematike ochorení súvisiacich s vysokým krvným tlakom (hypertenziou), aj umocnenie záujmu občanov o včasnú diagnostiku a pravidelné vyšetrenia. Akcie boli nasmerované na mestá s vyššou hustotou obyvateľstva (tab. 1).

Tabuľka 1

Centrum	Počet osôb
Banská Bystrica	158
Bratislava	169
Košice	140
Nitra	173
Trnava	165
Spolu	805

Celkovo sa odbornému personálu podarilo vyšetriť **805 ľudí**, z toho **67%** bolo vyšetrených žien a **35%** mužov. Priemerný vek bol **51 rokov**. Na hypertenziu sa liečilo **37% pacientov**. Takmer 18% pacientov potvrdilo, že sú aktívnymi fajčiarmi (graf 2) Vyhodnotené výsledky naznačovali, že v priemere **až 43% mužov vykázalo vyššie hodnoty krvného tlaku** ako je normálny krvný tlak (t. j. 140/90), kým u žien predstavovala táto **hodnota 31%** (graf 3,4). BMI bol v pásme nadváhy a obezity až **u 55%** (graf 1) **pacientov**. Hladinu glykémie nad 10 mmol/l mali **2% vyšetrených pa-**



Bayer v Bratislave



Bayer v Košiciach

cientov. Korelácia medzi nadváhou a obezitou u sledovanej skupiny je zobrazená v grafe 5.

Vyššie zistené výsledky meraní spoločnosti Bayer – napriek tomu, že sa nejednalo o reprezentatívnu vzorku, ani cielený výber – poukazujú taktiež na jeden z faktov, ktoré zaznamenávajú súčasné štatistiky, a síce, že nielen vysoký krvný tlak, ale aj nadváha, či dokonca obezita sú na Slovensku rozšíreným rizikovým faktorom týkajúcim sa kardiovaskulárnych ochorení.

Poďakovanie patrí lekárom a sestričkám, ktorí spoločne s reprezentantmi spoločnosti Bayer pomohli zrealizovať celú túto akciu: MUDr. Bodíková a sestrička Brocková, MUDr. V. Vargová a sestrička Uhalová, MUDr. G. Parilák a sestrička Bc. Mirgová, MUDr. Hučková a sestrička, MUDr. Marianna Štitová a sestrička A. Parkányiová.

Berlin – Chemie

MUDr. Michal Horník, Product Manager

Spoločnosť Berlin – Chemie Menarini Group v mesiaci september podporila edukáciu pacientov o správnych hodnotách tlaku krvi a ich dôležitosti pre zníženie redukcie poškodenia cieľových orgánov, akými sú srdce, mozog a obličky. Do čakární a ambulancií praktických lekárov a špecialistov zaoberajúcich sa prevenciou a liečbou hypertenzie bol umiestňovaný



Bayer v Nitre



Bayer v Trnave

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK POŠKODUJE ŽIVOTNE DŮLEŽITÉ ORGÁNY

Vysoký krvný tlak
Pravý tlak je silou, ktorou sa krv pohybuje v žilách. Čím vyššie je tlak, tým väčšie je napätie v stenách krvných ciev. Keď tlak stúpne príliš vysoko, môže to viesť k poškodeniu krvných ciev a následne k ochoreniam srdca a krvných ciev. Vysoký tlak spôsobuje 1/3 všetkých úmrtí a je najväčším rizikom pre vznik srdcových ochorení a hypertenzie.

HYPERTENZIA - VYSOKÝ KRVNÝ TLAK
Statistika krvného tlaku: 140 mm Hg, 90 mm Hg. Normálny krvný tlak: 120 mm Hg, 80 mm Hg.

Príčiny hypertenzie
Hypertenzia je spôsobená rôznymi faktormi, najmä genetickými, ale aj životným štýlom, stresom, obezitou a fajčením. Hypertenzia je závažná ochrana, ktorá sa najčastejšie objavuje u ľudí starších ako 60 rokov. Ak ju nie je možné kontrolovať liekmi, môže viesť k závažným komplikáciám, ako sú srdcové ochorenia, ochorenia krvných ciev, ochorenia obličiek, ochorenia mozgu a ochorenia zrakového orgánu.

Účinky vysokého krvného tlaku na mozog
Vysoký krvný tlak môže spôsobiť ochorenia mozgu, ako sú mozgová príhoda, demencia a krvácanie do mozgu. Vysoký krvný tlak môže tiež spôsobiť ochorenia mozgu, ako sú mozgová príhoda, demencia a krvácanie do mozgu.

Účinky vysokého krvného tlaku na srdce
Vysoký krvný tlak spôsobuje ochorenia srdca, ako sú srdcové ochorenia, srdcové zlyhanie a srdcové zlyhanie. Vysoký krvný tlak môže tiež spôsobiť ochorenia srdca, ako sú srdcové ochorenia, srdcové zlyhanie a srdcové zlyhanie.

Účinky vysokého krvného tlaku na obličky
Vysoký krvný tlak spôsobuje ochorenia obličiek, ako sú ochorenia obličiek a ochorenia obličiek. Vysoký krvný tlak môže tiež spôsobiť ochorenia obličiek, ako sú ochorenia obličiek a ochorenia obličiek.

Účinky vysokého krvného tlaku na oči
Vysoký krvný tlak spôsobuje ochorenia očí, ako sú ochorenia očí a ochorenia očí. Vysoký krvný tlak môže tiež spôsobiť ochorenia očí, ako sú ochorenia očí a ochorenia očí.

edukačný plagát rozoberajúci práve túto tematiku. Na plagáte bol tiež spomenutý Kód zdravého života a umiestnené logo projektu MOST.

Celimed 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.

Kampaň MOST tradične podporuje zabezpečením prístrojového vybavenia (tlakomerov zn. OMRON M6 Comfort) na meracích miestach. Počas tohtoročného Dňa srdca na Slovensku spoločnosť Celimed,

Edukáčny plagát spoločnosti Berlin-Chemie

s.r.o. zabezpečila meracie miesto v OC Eurovea v Bratislave v čase 10,00 – 21,00 hod. V tomto čase bolo zmeraných a odkonzultovaných cca 200 ľudí, väčšinou tí skôr narodení. Ako pozitívum kampane hodnotíme, že kampaň bola viditeľnejšia a viac občanov bolo informovaných o jej priebehu, niektorí sa prišli zmerať cielene. Úspešné boli aj malé srdiečka, ktoré dostávali záujemcovia po zmeraní.

Spoločnosť Celimed, s.r.o. podporila kampaň MOST aj dodaním 20 ks krokomerov zn. OMRON do súťaže pre dobrovoľných študentov a v rámci NPOSC poskytla pre potreby projektu Vzdelaný pacient 3 digitálne váhy zn. OMRON.

Kampaň MOST 2010 bola úspešná a splnila očakávania, nakoľko prevencia a edukácia obyvateľstva v oblasti zdravého životného štýlu a v poznaní správnych hodnôt rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení je prvým krokom k zlepšeniu jeho zdravotného stavu v tejto oblasti.

SLeK a FaF UK v projekte MOST 2010.

PharmDr. Peter Matejka, PhD., spoluautor projektu Vaše srdce, PharmDr. Peter Stanko, člen prezídia SLeK, Doc. RNDr. Ingrid Tumorová, CSc., prodekanka FaF UK

Slovenská lekárska komora (SLeK) a Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave sa aj v roku 2010, tak ako v predošlých 3 rokoch, s radosťou zapojili do kampane MOST.

SLeK a FaF UK spolupracujú od roku 2007 na spoločnom projekte prevencie srdcovo-cievnych ochorení vo verejných lekárňach nazvanom Vaše srdce. Jedná sa o celoročný projekt s podporou platformy EuroPharm Forum, do ktorého je zapojených na Slovensku aktuálne viac ako 100 lekárni. Lekárnici zapojení do tohto projektu uskutočňujú počas celého roka vo svojich lekárňach jednoduché fyziologicko-biochemické vyšetrenia podľa štandardnej metodiky. Lekárnici poskytujú napríklad meranie krvného tlaku, vyšetrenie celkového cholesterolu v kvapke kapilárnej krvi a podobne. Každé vyšetrenie je spojené s príslušnou interpretáciou nameraných výsledkov, konzultáciou a poradenstvom. Cieľom projektu je napomôcť zachytiť v čo najskoršom štádiu nedispenzarizované osoby s rizikovými faktormi srdcovo-cievnych ochorení, oboznámiť ich s rizikami a odporučiť návštevu špecializovanej poradne pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva alebo ošetrojúceho lekára.

Do septembrovej kampane MOST sa koordinátorom SLeK a FaF UK zvyčajne podarí okrem lekárni zapojených do projektu Vaše srdce zmobilizovať aj ďalšie lekárne, ktoré nemajú dostatočné podmienky na celoročný skrining rizikových faktorov. Bolo tomu tak aj tento rok, kedy sa do kampane MOST zapojilo celkovo 184 verejných lekárni.



Pútač v Univerzitej lekárni.



Merania na Farmaceutickej fakulte.

Samotnému zapojeniu predchádzali školenia lekárnikov a tiež študentov praxujúcich v lekárnach, ktoré sa realizovali na pôde FaF UK. Pred aulou Farmaceutickej fakulty sa v Deň srdca 24. 9. 2010 realizovali aj vyšetrenia, ktoré vykonávali erudovaní pracovníci Katedry farmakológie a toxikológie FaF UK a lekárnici Fakultnej lekárne spolu s praxujúcimi študentmi. V rámci Dňa srdca tu bolo vyšetrených 86 záujemcov nielen z fakulty, ale aj jej širšieho okolia.

Slovenská lekárnická komora podporila kampaň MOST 2010 okrem koordinácie a mobilizácie lekární (spoločne s FaFUK) predovšetkým zakúpením materiálu na biochemické vyšetrenia v hodnote 3.372,- EUR a zapožičaním prístrojového vybavenia. V neposlednom rade tiež SLeK zabezpečila vyhodnotenie výsledkov vyšetrení zaslaných z lekární.

Podľa získaných výsledkov sa v rámci Dňa srdca kampane MOST vo verejných lekárnach zrealizovalo 16 500 meraní a vyšetrení u 3416 pacientov. Tieto výsledky podčiarkujú skutočnosť, že lekárne na Slovensku sú už dnes veľmi efektívne skriningové pracoviská. Vyšetrenia realizované v lekárnach umožňujú jednak primárny záchyt nedispenzarizovaných pacientov, ktorých lekárnici nasmerujú k lekárom a taktiež napomáhajú lekárnikom sledovať správne užívanie liekov s možnosťou príslušného usmernenia pacientov.

SLeK a FaF UK sa veľmi radi zúčastnia kampane MOST aj v roku 2011, predpokladajúc ešte širšie zapojenie ďalších lekární tak do septembrovej kampane, ako aj do celoročného projektu Vaše srdce. O aktivitách lekárníkov v rámci projektu Vaše srdce informujú SLeK a FaFUK záujemcov aj prostredníctvom webovej stránky www.vasesrdce.sk.

Fond Tesco, n.f.

Ľubica Puchá, Manager

Fond Tesco, n.f. má v rámci svojej stratégie spoločensko-zodpovedných projektov aj podporu zdravého životného štýlu. V rámci týchto aktivít je jeho najväčším vlastným projektom Tesco Beh pre život. Ďalej sa snažíme podporovať všetky zmysluplné aktivity podporujúce zdravý životný štýl aj prostredníctvom externých partnerov. Slovenskú nadáciu srdca a jej projekt MOST radíme medzi jeden z najhodnotnejších projektov v rámci externého partnerstva tohto charakteru. Osvetu a prevenciu v tomto smere považujeme za veľmi dôležitú, keďže sa ňou dá predchádzať viacerým civilizačným ochoreniam.

www.tvojesrdce.sk

MOST
MESIAČ O SRDCOVÝCH TĚMACH

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

Novartis Slovakia s.r.o.

MUDr. Dagmar Bucková, Senior Brand Manager

Deň srdca na Slovensku v tomto roku pripadol na 24. septembra. Aj naša spoločnosť sa rozhodla priložiť ruku k spoločnému dielu a pomôcť pri zabezpečení dvoch meracích staníc – pred Hypermarketom Tesco na Zlatých Pieskoch v Bratislave a v Obchodnom dome Tesco v Prešove. V oboch mestách boli meracie stanice umiestené v priestoroch pred vstupom do predajní.

Záujem o akciu bol naozaj veľký, čo prevýšilo aj naše očakávania. O konaní akcie boli ľudia v oboch mestách dobre informovaní z médií, o čom svedčí aj skutočnosť, že niektorí čakali na meranie už od skorého rána. Meraní sa zúčastnili prevažne starší ľudia, ale aj mnoho mladých. Záujem prejavili tiež zamestnanci predajní Tesco aj zamestnanci celého nákupného centra Shopping Palace.

Celkove bolo počas akcie realizovaných 480 vyšetrených tlaku a 230 meraní cholesterolu a glykémie.

Ľudia, ktorí sa merania zúčastnili, sa zaujímali o aktuálny stav svojho zdravia a tiež o Kód zdravého života. Množstvo dotazov sa týkalo toho, akým spôsobom je možné eliminovať rizikové faktory KVS ochorení, prípadne sa občania chceli s lekárom odborne poradiť o správnosti svojej doterajšej liečby. S edukáciou o zdravom životnom štýle a optimálnych hodnotách tlaku krvi, glykémie a hladine cholesterolu vypomáhali zdravotníckym pracovníkom aj zamestnanci spoločnosti Novartis. Zaujímavé bolo tiež sledovať vymieňanie si vlastných skúseností jednotlivých pacientov medzi sebou.

Môžeme skonštatovať, že skoro u 70% zúčastnených, boli poznatky z oblasti KVS ochorení a prevencie naozaj na veľmi slušnej úrovni. Väčšina z nich si pravidelne meria TK doma na vlastných tlakomeroch a informácie o ďalších možnostiach liečby a prevencie získavajú práve prostredníctvom podobných podujatí, ktoré by uvítali aj častejšie, prípadne dlhšie trvanie akcie ako jeden deň. Veľký záujem bol o meranie cholesterolu a glykémie, nakoľko tieto parametre si pravidelne sleduje len malá časť zúčastnených.

Približne 30% zúčastnených nechodí na preventívne prehliadky k svojmu lekárovi, ani si nemeria TK napriek tomu, že majú viac ako 40 rokov. U niektorých z vyšetrených záujemcov, ktorí sa neliečia na diabetes mellitus, boli nalačno zistené zvýšené hodnoty glykémie. V prípade zistených patologických hodnôt bola pacientom odporúčaná návšteva praktického lekára, resp. špecialistu. Podujatie splnilo očakávaný účel a takýto druh osvedčuje sa naozaj všetky vekové kategórie.

Súčasťou podujatí organizovaných spoločnosťou Novartis v rámci MOSTa 2010 bol tiež druhý ročník cyklu edukačných stretnutí v Kluboch dôchodcov a v ZS pri priemyselných podnikoch. Podujatia sa konali v 11 mestách Slovenska. Cieľom stretnutí bolo oboznámiť našich spoluobčanov, na čo si majú v každodennom živote dávať pozor a ako môžu upraviť svoju životosprávu v prípade, že už trpia srdcovo-cievnyim ochorením.

Veľká pozornosť bola venovaná Kódu zdravého života. V prednáške sa podrobne rozobralo riziko fajčenia, vysokého TK, hladiny cholesterolu či glykémie vo vzťahu ku vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Dôraz prednášajúci lekári kladli na potrebu úpravy životného štýlu v zmysle stravovania, či aktívneho pohybu.

Aj tento rok sme zvláštnu pozornosť venovali už liečeným pacientom a zoznámili sme ich s modifikovanou verziou 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, BMI, glykémie. Celkovo sa stretnutí zúčastnilo 450 aktívnych seniorov a zamestnancov. Najväčší záujem o stretnutia bol už tradične v mestách: Partizánske (80), Nové Zámky (60), Nitra (60) a Rožňava (60).

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TĚMACH



Merania spoločnosťou Novartis.

- Touto cestou by sme chceli poďakovať zapojeným lekárom:
- Meracie stanice v predajniach Tesco:
MUDr. Vladimír Karaman z DFNSP Bratislava a zdravotná sestra Ingrid Michalicová
MUDr. Štefan Drobný z NsP Spišská Nová Ves a zdravotná sestra Edita Drobná
 - Cyklus edukačných seminárov:
MUDr. Anna Vachulová, MUDr. Antónia Vážna, MUDr. Miriam Teplánová, MUDr. Irena Halmešová, MUDr. Marianna Štítová, MUDr. Dana Vavricová Ďureje, MUDr. Dagmar Bollová, MUDr. Marcel Čellár, MUDr. Jarmila Karpénková, MUDr. Peter Pavlov, MUDr. Ivan Majerčák.

Rajo a.s.

Ing. Zuzana Markovič Martini, Product Manager

Spoločnosť RAJO a.s. sa tento rok po prvýkrát aktívne zúčastnila akcie MOST ako jeden z partnerov. Sme najväčšou slovenskou mliekarňou a naše produkty sú základom denného racionálneho jedálneho lístka. Slovenskí spotrebiteľia vnímajú naše produkty ako domáce a kvalitné a RAJO patrí už dlhoročne medzi obľúbené a dôveryhodné značky na trhu mliečnych výrobkov.



Cyklus edukačných seminárov Novartis.

Cieľom našej účasti v akcii MOST bolo podporiť Slovenskú nadáciu srdca a prispieť tak k edukácii slovenského spotrebiteľa o správnej výžive pri srdcovo-cievnych ochoreniach. Zároveň sa nám podarilo komunikovať nový jogurt Nízkotučný Plus pre zdravie priamo cieľovej skupine, pre ktorú je tento produkt prioritne určený. Obsahuje iba 0,1% tuku, preto je vhodný pre ľudí, ktorí majú problémy s cholesterólom a musia prijímať menej tukov vo svojej strave.

24. septembra v Deň srdca rozdávali naše hostesky vzorky jogurtov spolu s edukačným letáčikom zdarma vo vybraných hypermarketoch a supermarketoch siete TESCO. Našou prioritou bolo oslovenie a občerstvenie ľudí čakajúcich na merania, ale zároveň sa hostesky pohybovali po celej predajnej ploche, aby informovali o benefitoch tejto novinky v súvislosti s práve prebiehajúcou akciou.

Edukačný letáčik pútavou formou informoval o rizikách spojených s vysokou hladinou cholesterolu, ponúkol rady ako im predchádzať a nezabudol ani na pár chutných receptov zdravej výživy. (obr.)

Naša aktivita sa stretla s pozitívnymi ohlasmi jednak zo strany spotrebiteľov, ale aj zo strany lekárov a personálu zabezpečujúceho merania. Takýchto akcií na Slovensku nie je veľa a preto sme radi, že aj my sme sa tento rok mohli na jednej zúčastniť.

Každý deň môžete objaviť niečo nové.
Dnes to môžu byť nové nízkotučné jogurty Rajo Plus pre zdravie.

Vedeli ste, že žena vlastní za život v priemere 111 kabeleček?

Vedeli ste, že širfca spi denne 10 minút až 2 hodiny?

Vedeli ste, že vysoké podpätky boli pôvodne vyvinuté pre mužov?

Vedeli ste, že Nízkotučný Plus pre zdravie pomaha vášmu srdcu?

Vychutná si ho aj vaše srdce

Jedna z najpopulárnejších ovocí, ktorá milióny spotrebiteľov pre svoje srdce, sa začal na úroveň stravnú s nízkotučným jogurtom Plus pre zdravie v raňajkovom spreze. Čakajte, aby ste sa mohli vyznačiť.

Zdravý jogurtový dressing na letný šalát

2 nízkotučné jogurty Plus pre zdravie, 1 šálka olivového oleja, 1 šálka cesnaku, 1 šálka kivi, 1 šálka paradajky, 1 šálka cibule, 1 šálka mrkvy, 1 šálka korenia, 1 šálka cesnaku, 1 šálka paradajky, 1 šálka kivi.

Zdravá jogurtová torta

1 nízkotučný jogurt Plus pre zdravie – 100g, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu, 1 šálka jogurtu.

www.rajo.sk

Nízkotučný Plus pre zdravie

Menej tuku - viac radosti zo života

Slovenská nadácia srdca organizuje už štvrtý rok pri príležitosti Svetového dňa srdca kampaň, ktorej posolstvom je upozorniť verejnosť na zdravotné riziká vysokého cholesterolu.

Vieš, aké riziká faktorov ako vysoký tlak, vysoký cholesterol, obezita, fajčenie či cukrovka možno, to znamená, že nemáš žiadne príznaky, a preto sa veľmi nebezpečne zistí.

Srdcovo-cievnym ochoreniam sa dá predchádzať zdravou životosprávou a dodávaním tzv. jednoduchoho "Kľuču zdravého života" 0-30-5-120-80.

0 – opustiť
30 – znížiť príjem tuku
5 – znížiť príjem cukru
120 – 80 – hodiny optimálneho života (v rok)
80 – 120 – týždňový kľuč dlhý (formy) a 80 minút tzv. dostatočný (dĺžka) kľuč (v).
www.rajo.sk

Menej tuku - viac radosti zo života

Vedeli ste, že kardio-vasculárne choroby majú ročne na Slovensku na úseku až 56 % všetkých ľudí? A vedeli ste, že aj malá zmena stravovania môže výrazne pomôcť?

Prakticky žiadne tuky a cukry životopráva znamenajú pre ľudský organizmus veľmi zlé. Vysoký príjem tukov, stres, nedostatok pohybu a obezita sú často príčinou vysokého cholesterolu v krvi.

Rajo prináša kúsok zdravia pre každého. Nový produktový rad nízkotučných jogurtov Plus pre zdravie s obsahom tuku pod 0,1 % garantuje vášmu telu užitočnosť primeranú hladinu cholesterolu.

*Nízkotučný jogurt Plus pre zdravie je vhodný pre ľudí s vysokým cholesterolom, ktorí majú problémy s krvným tlakom a obezitou. Vhodný je aj pre ľudí s cukrovkou.

TEST PRÁKOV NA POUŽITIE SLOVENSKEJ NADÁCIE SRDCA

Edukačný leták spoločnosti Rajo.

ROCHE SLOVENSKO s.r.o.

Diagnostická divízia, Ing. Elena Ratkovská, Product Manager NPT

Firma Roche Slovensko s.r.o. je niekoľkoročným partnerom Slovenskej nadácie srdca a pomáha nielen rôznymi edukačnými aktivitami, ale je aj poskytovateľom meracej techniky. Sponzorsky poskytuje firma každoročne prenosné meracie prístroje Accutrend Plus, ktoré veľmi rýchlo, bezbolestne a za krátky čas stanovia z kvapky krvi výsledky cholesterolu, glukózy a triglyceridov. Tento rok sa v teréne uskutočnili merania na 30 prístrojoch, ktoré boli na stanovištiach alebo vo vlakoch.

Edukačné aktivity sú zameriavané na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, edukáciu pacientov a uskutočňujú sa aj priamo na požiadanie zamestnávateľov. Tento rok boli najúspešnejšie aktivity pre firmu Dell (25. 3. 2010) v rámci Týždňa zdravej výživy, kde bolo za dva dni zmeraných 500 respondentov. Najväčší záujem bol o meranie tlaku, BMI a cholesterolu. Ako partner sme sa s preventívnym programom ochorení srdca a ciev zúčastnili aj otvorenia golfovej sezóny v areáli Golfového ihriska Bernolákovo (27. 3. 2010), kde sme priamo v stánku prvej pomoci spolu s lekárom edukovali účastníkov o správnych hodnotách tlaku, cholesterolu a ukázali sme spôsob ich merania.



cobas[®]
Life made smarter

Accutrend Plus
Pomôcka presné a rýchle stanovenie: krvný cukor, cholesterol, triglyceridy a laktát

Prístroj Accutrend Plus predstavuje rýchle a účinné spôsob odčítavého nádobrych testov krvných cukrov, cholesterolu a triglyceridov. Prístroj dokáže odčítať rýchlo a presne množstvo získanej informácie o prístroji a krvi.

A práve a tovo je veľký prístroj Accutrend Plus. Dostupný je v mnohých lekárňach, zdravotných centrách, zdravotných strediskách a laboratóriách. A navyše je bezpečný, spoľahlivý a ľahko obsluhovaný.

TRI JEDNODUCHÉ KROKY, PRESNÉ VÝSLEDKY

1. krok: Zapnete prístroj a vložíte testovací prístroj. Okamžite sa na displeji zobrazia údaje o pripravenosti a o samotnej krvi.



2. krok: Pomocou odbernej ihly (súčasťou súpravy) odoberiete vzorku do kapilárneho prútu a namočíte ju do testovacieho prístroja.



3. krok: Zvráťte prístroj a počkajte na výsledky. Výsledok sa na displeji okamžite zobrazí. Testovacia ihla je automaticky vyhodnená a nie je potrebné ju vyhodniť.



ACCUTREND PLUS TECHNICKÉ SPECIFIKÁCIE

WAGO číslo	01-10330448
Chladič	020-170 mm x 41
Výška	020-100 mm x 41
Šírka	020-217 mm x 41
Typ testov	020-100 mm x 41
Objem krvi	02-424 podľa vonkajšieho zariadenia
Práca	02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
Prístrojová časť	02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
Meracie prístroje	02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
Prístrojová časť	02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
Prístrojová časť	02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
Prístrojová časť	02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia

ACCUTREND PLUS (LIFE MADE SMARTER)
12-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia
02-100 mm x 41 podľa vonkajšieho zariadenia



Prístroj Accutrend Plus.

Merania spoločnosťou Roche.

Veľkej popularite sa tešia aj edukačné semináre pre lekárnikov, ktoré sú robené v spolupráci so SLEK.

Ako partner projektu sme zastrešovali materiálovo i personálne meracie stanovište v Tesco extra, Panónska cesta. Na našom stanovišti bol jeden lekár a dve pomocné pracovníčky. O merania bol nesmierny záujem, zmerali sme za 8 hodín 90 respondentov a všetci si podobné aktivity chválili a boli ochotní stáť v rade a čakať. Časť ľudí prejavila záujem aj o opätovné preventívne meranie s týždenným odstupom priamo v miestnej lekární Tesco. Na našom stanovišti sme ľuďom ukazovali aj plagát „Telo fajčiara“ ako odstrašujúci príklad, keďže skoro polovica bola fajčiarov. Ďalej obdržali edukačnú brožúrku Flora, letáčky nadácie, nálepku a kartičku so svojimi výsledkami.

Sanofi-aventis a Zentiva

Ing. Beáta Kujanová, komunikačný manažér sanofi-aventis a Zentiva

V rámci celoslovenskej kampane MOST pripravila spoločnosť sanofi-aventis a Zentiva dva preventívno-vzdelávacie programy určené širokej verejnosti – program GO FIT v spolupráci so Slovenskou nadáciou Silvie Gašparovičovej – Vzdelanie a zdravie pre všetkých a pri príležitosti Svetového dňa srdca usporiadala pre médiá tlačovú konferenciu.



Informačný plagát k projektu GO Fit.



GO Fit – Prvá dáma učí deti zdravo žiť zábavnou formou

Prvá dáma Slovenskej republiky pani Silvia Gašparovičová podáva pomocnú ruku pri vytváraní preventívno-vzdelávacieho projektu zdravého životného štýlu najmladšej generácie. Prostredníctvom Slovenskej nadácie Silvie Gašparovičovej – Vzdelanie a zdravie pre všetkých sa na vybraných základných školách realizuje v školskom roku 2010/2011 pilotný vzdelávací projekt s názvom Go Fit, v rámci ktorého sa predovšetkým žiaci dozvedajú o zásadách zdravej výživy a nevyhnutnosti pohybových aktivít v ich živote.

Cieľom projektu je zvýšiť povedomie o zdravom životnom štýle a motivovať k zdravému stravovaniu a pravidelnému pohybu prostredníctvom aktívneho zapojenia nielen detí, ale aj ich rodičov a pedagógov. Tí sú pre žiakov druhou najvýznamnejšou skupinou dospelých, s ktorou prichádzajú do styku. Na podporu záujmu detí o zdravý životný štýl bude počas celého školského roku zabezpečená pravidelná dodávka jablák (a podľa sezóny aj hrušiek) pre žiakov, ako i pedagógov škôl zapojených do projektu.

„Zdravie je najväčší dar venovaný našim najmenším. Predstavuje základy, na ktorých môžu ďalej stavať svoje sny, ľahšie plniť túžby, predstavy a očakávania z budúcnosti. Vzdelávanie k zdravému spôsobu života pova-

Čiňte
Dobrá výživa zabezpečuje zdravie a dlhšiu dobu života. Je základom na ktorom stojí zdravie. Každý deň potrebujeme jesť a piť. Každý deň potrebujeme spať. Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Čiňte
Každý deň potrebujeme jesť a piť. Každý deň potrebujeme spať. Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Čiňte
Každý deň potrebujeme jesť a piť. Každý deň potrebujeme spať. Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Čiňte
Každý deň potrebujeme jesť a piť. Každý deň potrebujeme spať. Každý deň potrebujeme byť aktívni.



POHYB

Pravidelný pohyb je základom zdravého životného štýlu. Každý deň potrebujeme byť aktívni. Každý deň potrebujeme byť aktívni. Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Si unavený/á a nevieš sa ti cvičiť?

- Každý deň potrebujeme byť aktívni.
- Každý deň potrebujeme byť aktívni.
- Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Nemáš čas na cvičenie?

- Každý deň potrebujeme byť aktívni.
- Každý deň potrebujeme byť aktívni.
- Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Áč nevieš cvičiť a nevieš si to?

- Každý deň potrebujeme byť aktívni.
- Každý deň potrebujeme byť aktívni.
- Každý deň potrebujeme byť aktívni.

Informačný plagát k projektu GO Fit.

žujem za významný celospoločenský odkaz, ktorého váha neustále naberá na význame. Úprimne si želim, aby detské líčka boli žiarivé, červené a prekypujúce zdravím, ako jabĺčka, ktoré im posolstvo zdravia prinášajú,“ dopĺňa manželka prezidenta Slovenskej republiky pani Silvia Gašparovičová.

Pilotný projekt Go Fit sa realizuje na štyroch základných školách, dvoch v Bratislave a dvoch v Hlohovci. Tento model umožní porovnanie zdravotných parametrov žiakov a pedagógov a štatistických údajov zozbieraných v rámci skriningovej fázy projektu v typických sídliskových školách hlavného mesta a menšieho mestečka. Súčasťou projektu sú aj vzdelávacie materiály pre deti, ich rodičov a pedagógov, pričom detské verzie materiálov sú vytvorené hrovou a pre deti prístupnou formou. Obsahujú základné rady týkajúce sa zdravého životného štýlu, ako aj odporúčania pre pravidelný pohyb.

Odbornými partnermi projektu sú 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.

„Je dokázané, že nedostatok pohybu a nezdravá výživa spolu s fajčením, nadmerným pitím alkoholu a stresom sú najvýznamnejšie rizikové faktory vzniku chronických kardiovaskulárných, onkologických, metabolických a respiračných ochorení,“ hovorí riaditeľka Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku MUDr. Darina Sedláková, MPH a dopĺňa: *„Zmysluplný pohyb s primeranou fyzickou záťažou prispieva k zlepšovaniu telesného a duševného zdravia. Mali by sme mu venovať aspoň 30 minút denne a viesť k tomu aj naše deti. Spolu s vyváženou stravou sú základnými piliermi posilňovania zdravia detí. Spolupráca s rodičmi bude mať určite pozitívny vplyv na celkový výsledok projektu.“*

Aj hlavný hygienik Slovenskej republiky pripomína, že výchova k zdravému životnému štýlu je jedným z najdôležitejších záväzkov, ktorý rodina a škola k dieťaťu majú. Je veľmi dôležité začať s ňou v najmladšom veku a v období povinnej školskej dochádzky ďalej upevňovať zdraviu prospešné návyky. Takto získané zručnosti potom sprevádzajú človeka celý život a vplývajú na jeho zdravie. Projekt je realizovaný aj vďaka odbornej spolupráci s Poradňou zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva hl. mesta SR Bratislavy a Poradenským centrom podpory zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave.

Projekt Go Fit finančne podporila farmaceutická spoločnosť sanofi-aventis a Zentiva.

„Nesmierne ma teší krásna príležitosť prezentovať deťom i širšej verejnosti zábavno-vzdelávacou formou rozhodujúce činitele podporujúce zdravie. Verím, že aj týmto spôsobom sa nám podarí upriamiť pozornosť na rizikové faktory nedostatku pohybu a nesprávnej životosprávy a tiež zlepšiť informovanosť obyvateľstva o nevyhnutnosti prijatia základných opatrení týkajúcich sa zdravého životného štýlu,“ dopĺňa k projektu PharmDr. Milica Molitorisová, generálna riaditeľka sanofi-aventis a Zentiva.

Podpora pohybových aktivít v rámci motivačnej fázy projektu bude zahŕňať organizáciu súťaží na jednotlivých školách v spolupráci s Občianskym združením Family Cup. V rámci rodinných tímov sa všetky generácie budú môcť zapojiť do zábavného športového zápolenia v jednoduchých disciplínach. Víťazné tímy si následne zmerajú sily vo finále súťaží medzi školami, ktoré sa bude konať pri príležitosti Svetového dňa „Pohybom ku zdraviu“ v máji roku 2011.



Svetový deň srdca 2010 – Pracujem so srdcom!

Svetový deň srdca tento rok oslávil desaťte výročie. Za posledných 10 rokov sa toto podujatie stalo hlavným motivačným faktorom



Svetový deň srdca tento rok oslávila **desaťte výročie**. Za posledných 10 rokov sa toto podujatie stalo hlavným motivačným faktorom pre zdravý životný štýl a fyzickú aktivitu. Podujatie sa koná každoročne v máji a je súčasťou celosvetového programu, ktorého cieľom je zvýšiť povedomie o zdraví srdca a jeho ochoreniach. Podujatie sa koná každoročne v máji a je súčasťou celosvetového programu, ktorého cieľom je zvýšiť povedomie o zdraví srdca a jeho ochoreniach.

Svetová federácia srdca v tejto súvislosti apeluje na všetkých jednotlivcov, organizácie, zamestávateľov a na jednotlivcov. Srdce je totiž človekovo najväčšie a najdôležitejšie orgán. Každý z nás môže prispieť k tomu, aby bolo srdce zdravé a aby bolo schopné pomôcť prevencii a kontrole rizikových faktorov ochorenia.

Všetchno, čo pre dosiahnutie pozitívnej zmeny v živote potrebujeme, je dôsledne žiť zdravý životný štýl a aktívny. Preto sa rozhodli začať Svetového dňa srdca organizovať na pracovných poradoch a pracovných miestach. Cieľom je zvýšiť povedomie o zdraví srdca a jeho ochoreniach a motivovať ľudí k tomu, aby sa zapojili do prevencie a kontroly rizikových faktorov ochorenia.

V posledných rokoch vzrástol počet ľudí s ochorením srdca a to je veľmi vážna situácia. Každoročne zomiera približne 17 miliónov ľudí na ochorenia srdca. Každoročne zomiera približne 17 miliónov ľudí na ochorenia srdca. Každoročne zomiera približne 17 miliónov ľudí na ochorenia srdca.

Ako môžete žiť zdravý životný štýl:
Strava je dôležitá – Konzumujte aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne a vyhnite sa prílišnému množstvu tuku, soli a cukru. Vyhnite sa spracovaným potravinám, ktoré často obsahujú veľké množstvo soli.
Buďte aktívny a pravidelne kontrolujte krvný tlak – Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku.

Najlepšie je – zostať aktívnym každý deň. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku.

Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť – Zdravá telesná hmotnosť je dôležitá pre zdravý životný štýl. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku.

Všetchno, čo pre dosiahnutie pozitívnej zmeny v živote potrebujeme, je dôsledne žiť zdravý životný štýl a aktívny. Preto sa rozhodli začať Svetového dňa srdca organizovať na pracovných poradoch a pracovných miestach. Cieľom je zvýšiť povedomie o zdraví srdca a jeho ochoreniach a motivovať ľudí k tomu, aby sa zapojili do prevencie a kontroly rizikových faktorov ochorenia.

Pracujem so srdcom – Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku.

Pracujem so srdcom – Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku.

Pracujem so srdcom – Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku. Každoročne sa vykonávajú krvné testy na kontrolu krvného tlaku.

Informačný leták k Svetovému dňu srdca.

prevencie a kontroly ochorení srdca na celom svete. Tlačová konferencia pri príležitosti tohto významného preventívneho podujatia sa konala 22. septembra v priestoroch bratislavského hotela Carlton pod záštitou prvej dámy Slovenskej republiky Silvie Gašparovičovej. Pozvanie na konferenciu prijali aj predstavitelia Slovenskej nadácie srdca – doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc., FESC, doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., FESC, prof. MUDr. Ján Murín, CSc. ako aj prof. MUDr. Ján Slezák, DrSc. – predseda Srdce srdcu – Slovenskej ligy za prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení.

Starostlivosť o zdravé srdce nie je náročná. Môžete jednoducho prevziať túto iniciatívu voči vlastnému zdraviu, môžete sa s ňou deliť so svojimi priateľmi, či stať sa podporovateľom zdravia vo vašom zamestnaní. Ako pomôcku pre vás sme stanovili **10 jednoduchých krokov**. Počas tohtoročného Svetového dňa srdca vás chceme požiadať, aby ste k zdraviu svojho srdca prispeli tým, že si jeden z nich vyberiete.

Ako môžete žiť zdravší život:

- 1. Stravujte sa zdravo** – Konzumujte aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne a vylúčte zo stravy nasýtené tuky. Vyhýbajte sa spracovaným potravinám, ktoré často obsahujú veľké množstvo soli.
- 2. Buďte aktívny a prevezmite kontrolu nad zdravím Vášho srdca** – Už 30 minút fyzickej aktivity denne môže pomôcť pri prevencii výskytu infarktu myokardu a cievnych mozgových príhod.
- 3. Nefajčite** – riziko ochorenia srdcových ciev sa o polovicu zníži už do roka a časom sa vráti na normálne hodnoty.
- 4. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť** – Zníženie telesnej hmotnosti spojené najmä s nižším príjmom soli vedie k zníženiu tlaku krvi. Vysoký krvný tlak je hlavným rizikovým faktorom cievnych mozgových príhod a významným rizikovým faktorom všetkých srdcových ochorení.
- 5. Choďte na preventívnu prehliadku** – Navštívte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý odmeria Váš krvný tlak, cholesterol, hladinu glukózy a určí pomer pás/boky a BMI (body mass index). Podľa týchto hodnôt zistíte svoje srdcovo-cievne riziko a môžete lepšie vypracovať presný plán na zlepšenie zdravia svojho srdca.
- 6. Obmedzte príjem alkoholu** – Zvýšený príjem alkoholu spôsobuje zvyšovanie krvného tlaku a priberanie na hmotnosti.

Väčšina z nás trávi v práci viac ako polovicu svojho času, a práve preto je pracovisko ideálnym miestom na propagáciu zdravého životného štý-

lu. Ponúkame Vám niekoľko nápadov, ako prispieť k vytváraniu zdravšieho pracovného prostredia:

7. **Trvajte na nefajčiarskom prostredí**

- Podporujte zákaz fajčenia na pracovisku – prispejte k tomu, aby pracovné prostredie bolo úplne nefajčiarske.
- Podporujte ostatných v ich snahe prestať fajčiť.

8. **Zacvičte si počas práce**

Zahrňte fyzickú aktivitu do svojho denného a pracovného režimu – ak je to možné, chodte do práce na bicykli, chodievajte po schodoch, zacvičte si alebo sa prejdite počas obednej prestávky.

9. **Zvoľte alternatívu zdravšieho stravovania**

Preferujte zdravšie a ľahšie jedlá vo Vašej firemnej jedálni alebo v reštauráciách v okolí Vášho pracoviska.

10. **Vyhýbajte sa stresu** – stres nebol označený za priamy rizikový faktor srdcovo-cievnych ochorení. Podnecuje však k fajčeniu, nadmernej konzumácii alkoholu a nezdravému stravovaniu, čo sú rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení.

- Využite obednú prestávku na kratšiu prechádzku na čerstvom vzduchu.
- Doprajte si pravidelné prestávky počas dňa – skúste strečing alebo krátke 5-minútové cvičenie.



Tlačová konferencia pri príležitosti Svetového dňa srdca 2010.

Unilever

Gergely Papp, Flora Brand Manager

Dlhodobu získavame znalosti o spotrebiteľoch aj skúsenosti vo výskume a vývoji výrobkov pre zachovanie zdravého srdca. Na celom svete spolupracujeme s odbornou verejnosťou a organizáciami, ktoré sa zaoberajú problematikou kardiovaskulárnych ochorení vrátane Svetovej federácie srdca. Dali sme si záväzok využívať tieto poznatky a skúsenosti, aby sme zmenili postoj verejnosti k problematike zdravého srdca. Prostredníctvom vlastných programov a podpory verejných podujatí informujeme spotrebiteľov o vplyve stravovacích návykov, zdravého životného štýlu a fyzickej aktivity na zdravie srdca.

Sme poctení, že sme mohli aj tento rok podporiť projekt MOST a aktívne prispieť k osvete o kardiovaskulárnych ochoreniach. Ak sa účastníci projektu aspoň trochu zamysleli nad svojím zdravím, splnila sa časť našej vízie. Ak sa rozhodli pre zdravý životný štýl, stali sa priateľmi svojho srdca. To je pre nás najväčším zadosťučinením.

Servier

Vaše srdce je vo Vašich rukách

Ako v predchádzajúcich rokoch tak aj v roku 2010 prispela spoločnosť SERVIER k mesiacu, ktorý je v čoraz hlbšom povedomí vnímaný ako me-



Servier.

Počet vyšetrení a konzultácií s pracovníkmi regionálnych poradní zdravia

Dátum	Miesto	Počet vyšetrených
24. 9. 2010	Prešov	142
24. 9. 2010	Košice	66
24. 9. 2010	Žilina	181
24. 9. 2010	Nitra	178
24. 9. 2010	Bratislava	80

siac venovaný problematike srdca. Tento príspevok spočíval v organizovaní aktivít, ktoré boli orientované predovšetkým na osvetovo-vzdelávaciu činnosť, v rámci ktorej pracovníci regionálnych poradní zdravia upozorňovali a konzultovali so záujemcami význam kontrolovania krvného tlaku, cholesterolu a glykémie a iných rizikových faktorov. Samotná kampaň sa realizovala v priebehu jedného dňa v ochodných centrách v nasledujúcich mestách Prešov, Košice, Žilina, Nitra, Bratislava. Súčasťou kampane bolo podchytiť a zdôrazniť význam jednotlivca a jeho osobnej zodpovednosti v procese zvyšovania úrovne zdravotného stavu populácie ako takej. Práve z pozorovania skupiny záujemcov o konzultáciu s regionálnymi pracovníkmi zdravia bolo zrejme, že záujem sa častokrát presúva do nižších vekových skupín, čo podporuje fakt, že hodnota vlastného zdravia je aktívne vnímaná aj v mladšej časti populácie. Vo všetkých mestách počas celého podujatia rezonovala myšlienka u priamania pozornosti na zdravotnícku osvetu v oblasti srdcovo-cievnych ochorení.

Wörwag Pharma GmbH & Co.KG

MUDr. Andrea Šoltýsová, Ing. Petra Kocianová

Aj v tomto roku sa spoločnosť Wörwag Pharma GmbH & Co.KG zapojila do projektu MOST aktivitami zameranými na osvetu a edukáciu mladých ľudí prostredníctvom stretnutí študentov stredných škôl s odborníkmi. Cieľom týchto stretnutí bolo poučiť mladých ľudí o kardiovaskulárnych ochoreniach, ich rizikách a možnostiach prevencie. Prednášky viedli odborníci v tejto oblasti: MUDr. Anna Vachulová, PhD., MUDr. Ľubica Budajová, doc. MUDr. Marián Sninčák, PhD., MUDr. Lívia Jamrišková, MUDr. Peter Kohút, MUDr. Vlasta Hlušková, prim. MUDr. Ján Kmec, MUDr. Jozef Pjontek a MUDr. Miroslav Širila.

Okrem odbornej prednášky si mohli študenti nechať odmerať tlak krvi a pedagógom bola poskytnutá možnosť zmerania celkového cholesterolo-

lu pracovníkmi Regionálnych úradov verejného zdravia v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Košiciach, Považskej Bystrici, Prešove a Trenčíne. V Považskej Bystrici záchranárka pani Mgr. Smatanová zaškolila všetkých účastníkov v poskytovaní 1. pomoci.

Projekt MOST z pohľadu odborníka a účastníka stretnutia v Košiciach doc. MUDr. Mariána Sninčáka, PhD. (mim. profesor, Centrum pre hypertenziu, VŠOÚG sv. Lukáša a LF UPJŠ Košice):

„Projekt MOST je na Slovensku zameraný predovšetkým na zvýšenie informovanosti vedúcej k lepšiemu zdravotnému stavu obyvateľstva v oblasti kardiovaskulárneho ochorenia. Zúčastnili sme sa ho už v roku 2007 a 2008, kedy prebehol veľmi úspešne a s mimoriadne priaznivými odzvami.

Tentokrát bol v našich podmienkach určený hlavne mladej generácii. Podujatie v blízkosti historického centra Košíc, na známom Gymnáziu na Šrobárovej ulici, sa stretlo s mimoriadnym záujmom a malo výbornú atmosféru a dynamický priebeh. Predovšetkým, na naše prekvapenie ho navštívilo neočakávane veľké množstvo mladých ľudí, z ktorých mnohí doteraz ticho hľadali odpovede na otázky, ktoré ich prenasledujú dlhú dobu. Záujem o témy programu, ale aj o merania krvného tlaku bol veľký. Ohromila nás najmä nevšedne pozorná a sofistikovaná diskusia! Kód zdravého života im dal odpovede, poskytol dôležité informácie o nutnosti poznania



Wörwag v Martine.



Wörwag v Banskej Bystrici.

Počet vyšetrení a konzultácií s pracovníkmi regionálnych poradní zdravia.

Dátum	Miesto	Počet vyšetrených
7. 9. 2010	Gymnázium M. R. Štefánika, Šamorín	80
8. 9. 2010	Gymnázium J. Hronca, Bratislava	165
9. 9. 2010	Gymnázium L. Novomeského, Bratislava	172
13. 9. 2010	Stredná odborná škola, Zlaté Moravce	78
21. 9. 2010	Gymnázium J. G. Tajovského, Banská Bystrica	123
23. 9. 2010	Gymnázium Šrobárova 1, Košice	69
23. 9. 2010	Gymnázium V. P. Tótha, Martin	101
23. 9. 2010	Gymnázium Živeny, M. R. Štefánika, Považská Bystrica	80
26. 9. 2010	Gymnázium Konštantínova, Prešov	65
28. 9. 2010	Gymnázium Ľ. Štúra, Trenčín	120

svojich rizikových faktorov, spôsoboch ich odstraňovania, ale hlavne nádej na lepšiu budúcnosť a pokojný kvalitný život bez komplikácií. Štatistické ukazovatele mortality z dôvodu srdcovo-cievnych ochorení na Sloven-



Wörwag v Považskej Bystrici.



Wörwag v Košiciach.

sku sú alarmujúce a je nevyhnutné tento trend radikálne zmeniť. Čo pre to môžeme všetci urobiť? Odovzdané a útrpne čakať na „barličky“ (pre mnohé lieky, komplikované výkony a často operácie), alebo zvoliť prirodzenú cestu, možno spočiatku zdanlivo ťažšiu: preventívne postupy, vyvarovanie sa zlozvykov? Hlavným cieľom projektu MOST je odhaliť úskalia prinášajúce zdravotné riziká, naučiť sa správne a zdravo žiť. Je NUTNÉ urobiť niečo pre svoje zdravie, pochopiť, akceptovať, ale najmä realizovať vo svojom živote zdravý štýl, čím každý urobí pre seba, rodinu, svojich blízkych i pre svoje okolie neuveriteľne veľa. Úvodná prednáška o hlavných rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení: hypertenzii, hyperlipidémii, cukrovke, zdravej výžive, fyzickej aktivite, fajčení, obezite, nadváhe, zvládání stresu a o ich komplikáciách očividne nikoho nenudila! Prístup všetkých zainteresovaných, dynamických organizátorov, prednášajúcich, laborantky, odborných lekárov – špecialistov a ďalších bolo pohladením pre ich zmysly a hlavne mladú dušu, čo bolo vidno najmä v diskusii, ktorá mala charakter mnohých osobných životných výpovedí. Je veľmi dobre, že takýmto ľuďom hľadajúcim lepší život môžeme my všetci poskytnúť aj exaktné merania, ktoré dokreslili obraz ich kardiovaskulárneho stavu a medicínske profesionálne vysvetlenie (bez mýtov!) toho, ako oni sami tieto „čísla kódu“ pre zdravší život môžu ovplyvniť. Je jasné, že lepšie poznanie problematiky uľahčí pochopenie potreby celoživotnej zmeny životného štýlu. Považovali sme to v realizačnom tíme za mimoriadne dôležité, pretože väčšina rizikových faktorov prebieha dlhé roky i absolútne bezpríznakovo. Poteší a presvedčí, že dodržiavaním racionálnych zásad neskončíme v nemocnici a na operačných stoloch a naše srdcia nám budú dobre a dlho slúžiť. Skvelé, dobré gesto a nádej poskytla v tomto projekte ako partner so svojimi osobitnými aktivitami zameranými na edukáciu obyvateľstva spoločnosť Wörwag Pharma GmbH & CO.KG, s ktorou sme všetci aktéri pre verejnosť v danej oblasti prevzali úlohu odbornej a spoločenskej garancie. Celková atmosféra bola úžasná. Všetkých zúčastnených presvedčilo o tom, že to s nimi naozaj myslíme dobre, aj množstvo výborných sofistikovaných, vhodných materiálov a pomôcok.

Toto podujatie znamenalo pre nás urobiť veľké veci s láskou aj vďaka obrovskej podpore vynikajúcich mladých osobností spoločnosti Wörwag Pharma GmbH & CO.KG, ktorí celé podujatie výborne zorganizovali a moderovali. Presvedčili jasne, že súčasná nepriaznivá situácia v chorobnosti a úmrtnosti na srdcovo-cievne ochorenia na Slovensku im nie je ľahostajná.

Aj v budúcnosti majú jednoznačne takéto podujatia zmysel. Aktivity projektu mali úspech. Dôkazom toho bol rozsiahly záujem mladých ľudí

dozvedieť sa niečo o svojom zdravotnom stave. Mnohí z nich si prišli po otvorenej diskusii i po ďalšie rady. Postrehli sme teda jasný, zreteľný, výrazne pozitívny záujem o tento projekt. Jeho myšlienky všetkých zaujali a bude pre všetkých účastníkov podujatia MOST výzvou a jednou z ciest, ako zlepšiť zdravotný stav obyvateľstva v oblasti kardiovaskulárnych ochorení na Slovensku.“

Železnice Slovenskej republiky

Mgr. Zuzana Chalupová, Odbor komunikácie

Železnice Slovenskej republiky sa rozhodli podporiť kampaň MOST, pretože si uvedomujeme, aké je čím ďalej tým viac, hlavne v dnešnej dobe, dôležité informovať ľudí, komunikovať s nimi, prinášať stále nové poznatky o kardiovaskulárnych ochoreniach, ktoré zväčša necítíme a teda o nich nevieme. Vysoký krvný tlak alebo zvýšený cholesterol nebolia. A preto práve tu zohráva významnú úlohu edukácia, informovanosť, prevencia. Pravidelné lekárske prehliadky, správna životospráva a pohyb by mali byť samozrejmosťou každého z nás. Sme radi, že sme dostali príležitosť zapojiť sa a možno tým zachrániť, keď aj jeden ľudský život.

Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.

**Zuzana Červená, vedúca tímu externej komunikácie,
Odbor komunikácie**

Železničná spoločnosť Slovensko, a.s. (ZSSK) sa podieľala na organizovaní akcie Slovenskej nadácie srdca po tretí raz. Cestovanie vlakom využíva veľmi veľa ľudí a tak je tu možnosť osloviť široké spektrum cestujúcich rôzneho veku, pohlavia a profesií. Vďaka akcii mali možnosť vidieť, ako a čím človek žije a aké je potom jeho zdravie.

Zároveň cestujúci vo vlaku mohol prežiť svoju cestu inak a dozvedieť sa pre neho samého dôležité informácie. Cesta vlakom sa tak stáva nielen prostriedkom na odvezenie sa do cieľovej stanice, ale aj miestom stretnutí a neobyčajných zážitkov. Železničná spoločnosť Slovensko, a.s. aj takýmto spôsobom chce ukázať, že vlaky sú pre ľudí, že skracuje vzdialenosti medzi ľuďmi.

www.tvojesrdce.sk

MOST
MESIAC O SRDCOVÝCH TĚMACH

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

MOST
MESIAC O SRDCOVÝCH TĚMACH

Kapitola 6

Mediálne aktivity



Mediálna kampaň je najdôležitejšou súčasťou kampane MOST. Podobne ako v minulých rokoch kampaň MOST 2010 prebiehala v televízii, rozhlase, elektronických a printových médiách. Začiatok mediálnej kampane bol naplánovaný na 6. septembra, kedy aj bola skutočne spustená. Boli nasadené televízne spoty v STV1, STV2, TA3 a v 12 regionálnych televíziách, rozhlasové spoty v Slovenskom rozhlase, v rádiu Jemné melódie, v Instore rádiu v reťazci Tesco a prostredníctvom Rádionet group. Hlavnými mediálnymi partnermi kampane boli Slovenská televízia, Slovenský rozhlas a webový portál Zoznam.sk.

Spoty, ako aj celá mediálna kampaň boli opäť fokusované na „Kód zdravého života“, prostredníctvom ktorého bola vyzývaná verejnosť na merania v uliciach počas Dňa srdca 24. 9. 2010. Mediálna kampaň mala veľmi dobrú spätnú väzbu a kreatívny srdiečkový štvorlístok ako hlavný vizuál kampane bol presvedčivý, o čom svedčil záujem občanov o merania na jednotlivých meracích miestach.

V rámci mediálnych aktivít sa odborníci podporujúci Slovenskú nadáciu srdca aktívne zúčastňovali v týždni od 20. – 24. septembra v televíznych a rozhlasových reláciách uvádzajúcich Deň srdca a kampaň MOST (tab. 6.1).

TV spoty

Celkovo bolo odvysielaných spolu 1361 spotov. Televízne spoty boli vysielané v termíne od 6. septembra do 24. septembra v dĺžke 30 sekúnd:

- STV1 – 29 spotov (grátis v rámci partnerstva),
- STV2 – 28 spotov (grátis v rámci partnerstva),
- TA3 – 24 spotov (12 grátis),
- regionálne TV – 1280 spotov – AZTV Banská Bystrica, TV Naša Košice, TV Poprad, TV Senica, TV Devínska Nová Ves, Hlohovská televízia, Central TV Nitra, Mestská televízia Pezinok, Popradská televízia, Prešovská televízia, RTV Prievidza, TV Sen Senica, TV Reduta Spišská Nová Ves, TV Patriot.

Tabuľka 6.1

Dátum	Médium	Názov relácie	Spôsob prezentácie	Kto
21. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	FM rádio – Ranné vysielanie	živý vstup do relácie	MUDr. Mikla
21. 9. 2010	STV	Dámsky magazín	živý vstup do relácie	Doc. Kamenský, Mgr. Dvoranová
21. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	Vademecum	živý vstup do kontaktnej relácie	Mudr. Pernický
22. 9. 2010	TV LUX	Doma je doma	živý vstup do relácie	Prof. Murín
23. 9. 2010	VIVA		rozhovor	Doc. Kamenský
23. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	Kontakty	živý vstup do diskusnej relácie	Doc. Kamenský
23. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	Maďarské vysielanie	nahratie cez telefón	Prof. Murín, Mudr. Fazekas
24. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	Magazín	telefonický rozhovor	Doc. Kamenský
24. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	Rádio budík	telefonický rozhovor	Doc. Kamenský
24. 9. 2010	Fun rádio	Ranná káva	živý vstup do relácie	Prof. Murín, Mgr. Dvoranová
24. 9. 2010	Zoznam	www.topky.sk	online poradňa	Doc. Kamenský
27. 9. 2010	Slovenský rozhlas, BA	Čo vy na to?	živý vstup	Doc. Kamenský

Rádio spoty

V rádiách prebiehala kampaň v rovnakom termíne ako v televíziách, spolu bolo odvysielaných 220 rozhlasových 20 sekundových spotov:

- Slovenský rozhlas – 60 spotov,
- Jemné melódie – 25 spotov,
- Rádionet group – 25 spotov – regionálne rozhlasové stanice: Rádio Max Nitra, Rádio Kiss Košice, Rádio Sity Bratislava, Rádio Beta, Rádio Frontinus Žilina, Hit FM, Rádio One,
- Fun rádio – téma dňa 24. 9. 2010.

Nakoľko obchodná sieť Tesco a Fond Tesco boli partnermi kampane

MOST, boli rovnaké rozhlasové spoty odvysielané aj Instore rádiu reťazca Tesco v termíne od 17. – 24. septembra v počte 110 v 54 prevádzkach tohto reťazca po celom Slovensku.

Internet

Partnerstvo s internetovým portálom zoznam.sk umožnilo Slovenskej nadácii srdca priame presmerovanie na stránku nadácie www.tvojesrdce.sk a zabezpečenie PR článkov a web bannerov. Bolo zaznamenaných 12 043 252 zobrazení a 2664 priamych prístupov z bannerov. V rámci tejto spolupráce prebehol počas Dňa srdca „Online rozhovor“ na tému kardiovaskulárnych ochorení, ktorý odborne zastrelil doc. Kamenský. Počas tohto online rozhovoru doc. Kamenský zodpovedal na takmer 60 otázok od občanov počas jednej hodiny.

Ostatné mediálne aktivity

Počas kampane MOST 2010, na návrh agentúry VYV PR, Slovenská nadácia srdca využila aj iné mediálne nosiče, ktoré sa tiež stretli s úspechom a početným zaznamenaním u verejnosti. Ich prehľad je nasledovný:

- billboardy – 100 ks,
- citylightové plochy – 96 ks (tab. 6.2),
- LCD spoty na Digi Board Pasienky – 1350 vysielaní,
- inzercia v printových médiách – Goodwill, Moje zdravie, Moja psychológia, Nový čas – špeciálna príloha, Plus 7 dní, Život, Nový čas pre ženy, Zdravie, Liek, Beauty and Woman, Új Szó – špeciálna vkladáčka, Týždenníky MY balík (tab. 6.3),
- plagáty v MHD Bratislava a Košice – 1000 ks (BA – 600, KE – 400),
- press marketing reklama vo vlakoch, trainmailing, nálepky na okná vlakov – celkovo 2662 ks,
- LCD obrazovky v nemocniciach – vysielanie 18x denne v 8 nemocniciach.

Tabuľka 6.2 Rozpis citylightov

Apollo BC	10 ks	Bratislava
City BC	10 ks	Bratislava
MAX Poprad	21 ks	Poprad
MAX NR	16 ks	Nitra
MAX DS	15 ks	Dunajská Streda
OC Dubeň ZA	24 ks	Žilina

Tabuľka 6.3 **Týždenníky MY balík – obsahuje tieto tituly**

Nitrianske noviny a mutácie
Topoľčianske noviny
Nitrianske noviny – Nové Zámky-Šurany-Komárno-Štúrovo
Nitrianske noviny – Levice – Šahy – Želiezovce – Tlmače
Noviny stredného Považia
Hornonitrianske noviny
Trenčianske noviny
Trnavské noviny
Týždenník pre Záhorie
Žilinské noviny
Kysucké noviny
Turčianske noviny
Liptovské noviny
Oravské noviny
Banskobystrické noviny
Zvolensko-podpolianske noviny
Novohradské noviny
Noviny Žiarskej kotliny
Košický Korzár
Gemerský Korzár
Spišský Korzár
Tatranský Korzár
Košický Korzár Večer
Prešovský Korzár
Humenský Korzár
Úbovniansky Korzár
Zemplínsky Korzár

Kapitola 7

Kampaň MOST

na odborných a vedeckých fórach
na Slovensku aj v zahraničí

7

Tak, ako aj v predchádzajúcich rokoch, kampaň MOST bola prezentovaná na viacerých zahraničných a domácich fórach.

Výsledky kampane MOST a jej efektívnosť objektívne meranú nezávislou agentúrou boli prezentované na Medzinárodnej konferencii zameranej na včasnú prevenciu a detekciu chorôb v Mníchove (International Conference on Early Disease Detection and Prevention), kde posterovou prezentáciou „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“ (autori: Kamenský, Murín) zastupoval Slovenskú nadáciu srdca a Slovenskú kardiologickú spoločnosť MUDr. Anton Dlesk. z V. internej kliniky UN Ružinov.

V októbri 2010 v rámci odborného programu na XV. Kongrese Slovenskej kardiologickej spoločnosti v sekcii pod názvom „Národný program prevencie ochorení srdca a ciev v kontexte Slovenskej nadácie srdca“ okrem iného doc. Kamenský vyhodnotil aktivity Dňa srdca 24. 9. 2010 v rámci kampane MOST 2010 a NPPO-SC.

Ďalšou prezentáciou NPPO-SC a kampane MOST bola účasť doc. Kamenského na Medzinárodnom kongrese medicíny pre každodennú prax, ktorý sa konal v dňoch 16. – 17. októbra 2010 v Bratislave pod záštitou IFDA





v sekcii po názvom Postavenie prevencie.

V dňoch 21. – 23. októbra 2010 Slovenská spoločnosť všeobecného a praktického lekárstva SLS zorganizovala v Bojniciach XXXI. Výročnú konferenciu s názvom Všeobecný praktik – špecialista na polymorbiditu. Počas konferencie v rámci sekcie Kardiológia II, doc. Kamenský prezentoval vyhodnotenie aktivít Svetového dňa srdca na Slovensku. Táto prezentácia prebiehala aj v kontexte pripravovanej spolupráce Slovenskej nadácie srdca a Slovenskej spoločnosti všeobecného a praktického lekárstva v rámci plnenia jednotlivých úloh schváleného Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev.

O uznaní aktivít kampane MOST a jej výsledkov v medzinárodnom rozsahu svedčí aj akceptácia abstraktov na najvýznamnejšom Európskom vedeckom podujatí o KV prevencii EuroPREvent 2011 v Ženeve pod názvom „Trains of healthy life for better cardiovascular prevention“ a „The successful three-year educational campaign MOST as a powerful instrument for the implementation of the European guidelines on cardiovascular prevention in Slovakia“.

Kapitola 8

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

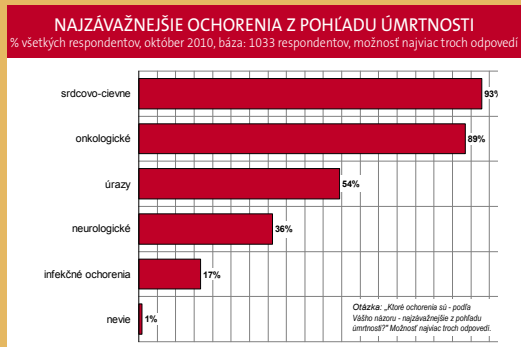


Na posúdenie efektivity edukačnej kampane zadala Slovenská nadácia srdca v mesiaci jún 2010, teda pred zahájením samotnej kampane MOST objektívny prieskum agentúre FOCUS, ktorý pozostával z nasledovných otázok:

- 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*
- C8. Zaznamenali ste v poslednom období informačnú kampaň, ktorá sa venovala predchádzaniu srdcovo-cievnych ochoreniam?

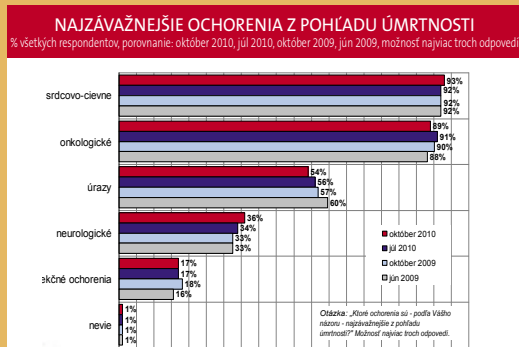
Súbor pozostával z 1033 respondentov nad 18 rokov, zber dát prebiehal v dňoch 7. 7. – 13. 7. 2010, vykonával sa tzv. kvótny výber, ktorí realizovali školení anketári. Reprezentativita bola hodnotená podľa pohlavia,

Graf 1



Otázka: „Ktoré ochorenia sú - podľa Vášho názoru - najzávažnejšie z pohľadu úmrtnosti?“ Možnosť najviac troch odpovedí

Graf 2



Otázka: „Ktoré ochorenia sú - podľa Vášho názoru - najzávažnejšie z pohľadu úmrtnosti?“ Možnosť najviac troch odpovedí.

veku, vzdelania, národnosti, regiónu a veľkosti miesta bydliska. 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 5. 10 až 11. 10. 2010. Súbor pozostával zo vzorky 1033 respondentov.

Z prieskumu vyplynuli nasledovné zistenia:

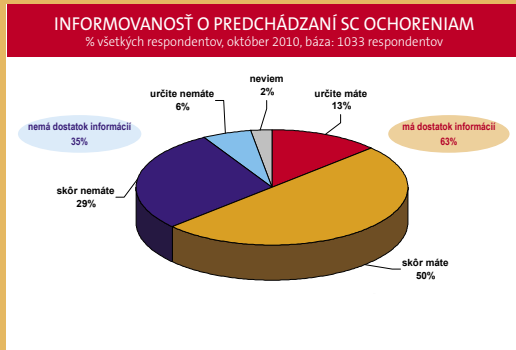
1. Najzávažnejšie ochorenia z pohľadu úmrtnosti

Približne 9 z 10 opýtaných respondentov si myslí, že najzávažnejšími ochoreniami z pohľadu úmrtnosti sú „srdcovo-cievne“ (93 %) a „onkologické“ (89 %) ochorenia. Ak porovnáme výsledky aktuálneho prieskumu s predchádzajúcimi, tak môžeme konštatovať, že **nedošlo k významným zmenám**, alebo inak povedané – respondenti stále pripisujú najväčšiu zodpovednosť za úmrtnosť srdcovo-cievny a onkologickým ochoreniam (1. resp. 2. miesto) a na 3. mieste úrazom.

2. Informovanosť o predchádzaní srdcovo-cievny ochoreniam

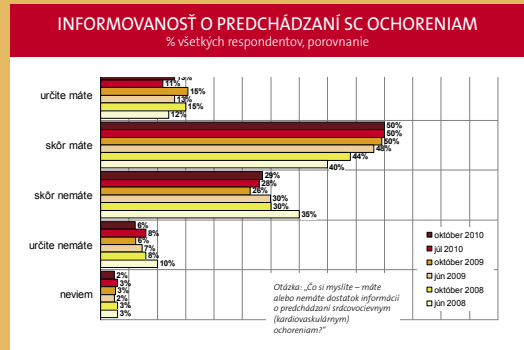
Takmer dve tretiny (63 %) respondentov si myslia, že majú dostatok informácií o predchádzaní ochoreniam tohto druhu – určite má 13 % respondentov a skôr má 50 %. V porovnaní s výsledkami z predchádzajúcich prieskumov dochádza k postupnému aj keď iba k miernemu nárastu

Graf 3



Otázka: „Čo si myslíte – máte alebo nemáte dostatok informácií o predchádzaní srdcovocievnych (kardiovaskulárnym) ochoreniam?“

Graf 4



Otázka: „Čo si myslíte – máte alebo nemáte dostatok informácií o predchádzaní srdcovocievnych (kardiovaskulárnym) ochoreniam?“

podielu tých respondentov, ktorí deklarovali, že určite + skôr majú dost informácií o predchádzaní srdcovo-cievnych ochoreniam.

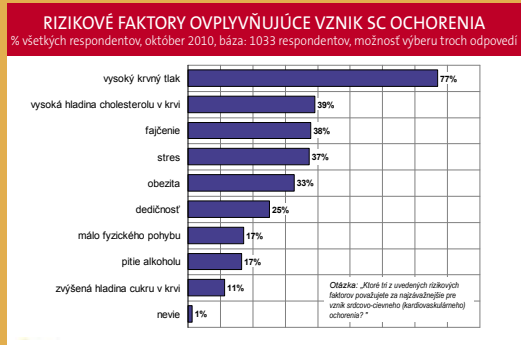
3. Rizikové faktory ovplyvňujúce vznik KVO

Viac ako tri štvrtiny respondentov (77 %) si myslia, že vznik srdcovo-cievneho ochorenia spôsobuje predovšetkým **„vysoký krvný tlak“**. Približne 2 z 5 respondentov si myslia, že vznik srdcovo-cievneho ochorenia spôsobuje **„vysoká hladina cholesterolu v krvi“** (39 %), **„fajčenie“** (38 %), **„obezita“** (33 %). Podľa približne tretiny respondentov je za to zodpovedný **„stres“** (37 %). 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.

4. Znalosť hodnoty optimálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka

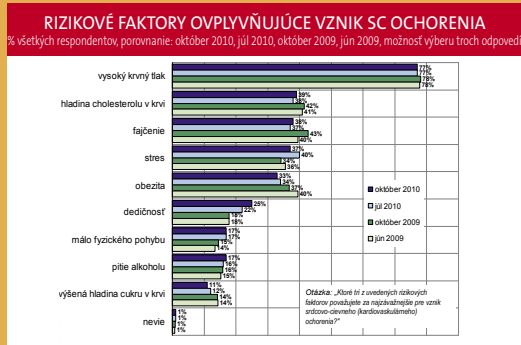
Hodnotu optimálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka, teda **„120/80“**, vedela správne uviesť viac ako polovica respondentov (57 %). Takýchto respondentov častejšie nájdeme medzi respondentmi vo veku 55 – 64 rokov, stredoškolsky a vysokoškolsky vzdelanými respondentmi, výkonnými odbornými pracovníkmi a úradníkmi, tvorivými odbornými pracovníkmi, podnikateľmi a živnostníkmi, respondentmi na materskej alebo rodičovskej dovolenke, respondentmi bývajúcimi v menších obciach s 2 – 5 tisíc obyvateľmi a vo väčších mestách s počtom 50 – 100 tisíc obyvateľov. Ako vidieť aj z porovnávajúceho grafu uvedeného ďalej, podiel respondentov, ktorí vedeli uviesť správnu hodnotu optimálneho

Graf 5



Otázka: „Ktoré tri z uvedených rizikových faktorov považujete za najzávažnejšie pre vznik srdcovo-cievneho (kardiovaskulárneho) ochorenia?“

Graf 6



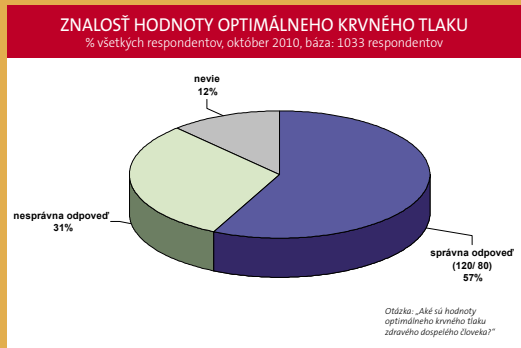
Otázka: „Ktoré tri z uvedených rizikových faktorov považujete za najzávažnejšie pre vznik srdcovo-cievneho (kardiovaskulárneho) ochorenia?“

krvného tlaku (120/80) sa postupne zvyšuje – v aktuálnom prieskume je to 57 %, v júni 2009 to bolo 49 %, v októbri 2008 to bolo 48 %, v júni 2008 iba 45 % respondentov.

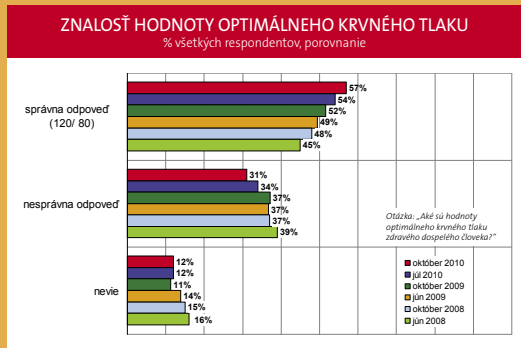
5. Znalosť hodnoty normálnej hladiny cholesterolu

Hodnotu normálnej hladiny cholesterolu – **do 5 mmol/l vrátane** – vedela správne uviesť tretina respondentov (37 %). Takýchto respondentov častejšie nájdeme medzi ženami, respondentmi vo veku 35 – 44 rokov a 45 – 54 rokov, vysokoškolsky vzdelanými respondentmi, výkonnými odbornými pracovníkmi a úradníkmi, tvorivými odbornými pracovníkmi,

Graf 7

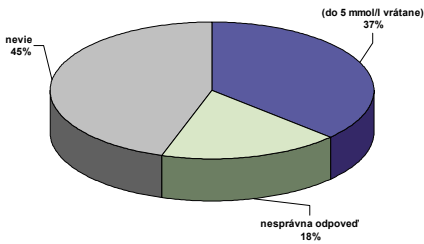


Graf 8



Graf 9

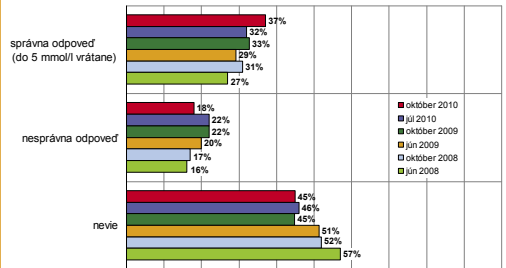
ZNALOSŤ HODNOTY NORMÁLNEJ HLADINY CHOLESTEROLU
% všetkých respondentov, október 2010, báza: 1033 respondentov



Otázka: „Aká je hodnota normálnej hladiny cholesterolu?“

Graf 10

ZNALOSŤ HODNOTY NORMÁLNEJ HLADINY CHOLESTEROLU
% všetkých respondentov, porovnanie



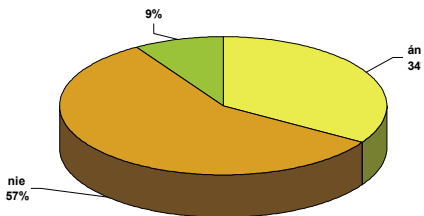
Otázka: „Aká je hodnota normálnej hladiny cholesterolu?“

respondentmi bývajúcimi v menších obciach do 2 tisíc obyvateľov a väčších mestách s počtom 50 – 100 tisíc obyvateľov.

Oproti prieskumu z júna 2009 došlo k nárastu (+ 8 percentuálnych bodov) podielu respondentov, ktorí vedeli uviesť správnu hodnotu normálnej hladiny cholesterolu – v júni 2009 to bolo 29 %, v aktuálnom prieskume 37 % 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.

Graf 11

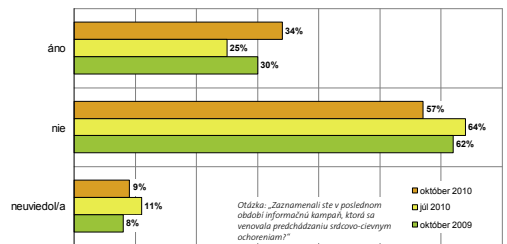
ZAZNAMENANIE INFORMAČNEJ KAMPANĚ
% všetkých respondentov, október 2010, báza: 1033 respondentov



Otázka: „Zaznamenali ste v poslednom období informačnú kampaň, ktorá sa venovala predhľadaniu srdcovo-cievnych ochoreniam?“

Graf 12

ZAZNAMENANIE INFORMAČNEJ KAMPANĚ
% všetkých respondentov, porovnanie – október 2010, júl 2010, október 2009



Otázka: „Zaznamenali ste v poslednom období informačnú kampaň, ktorá sa venovala predhľadaniu srdcovo-cievnych ochoreniam?“

6. Zaznamenanie informačnej kampane

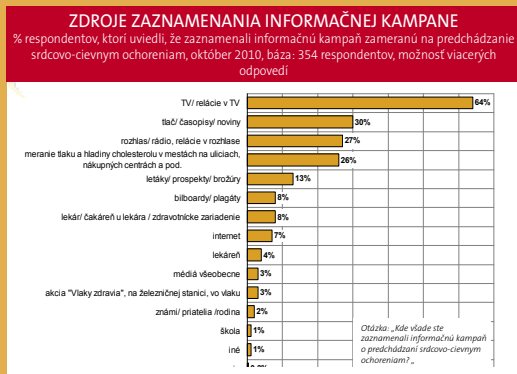
Viac ako tretina respondentov (34 %) uviedla, že v uplynulom období zaznamenala informačnú kampaň, ktorá sa venovala predchádzaniu srdcovo-cievnyim ochoreniam.

Takýchto respondentov častejšie nájdeme medzi ženami (40 %), respondentmi vo veku 35 – 44 rokov (42 %), respondentmi so stredoškolským vzdelaním s maturitou (41 %) a s vysokoškolským vzdelaním (50 %), medzi výkonnými odbornými pracovníkmi a úradníkmi (46 %), medzi tvorivými odbornými pracovníkmi (47 %) a medzi respondentmi v domácnosti alebo na materskej dovolenke (47 %), medzi respondentmi s čistými mesačnými príjmami domácnosti 701 – 900 € (41 %) a medzi respondentmi s najvyššími čistými mesačnými príjmami domácnosti 1301 € a viac (41 %), medzi respondentmi byvajúcimi v mestách s počtom 20 – 50 tisíc obyvateľov (42 %) a medzi respondentmi žijúcimi v Banskobystrickom kraji (43 %).

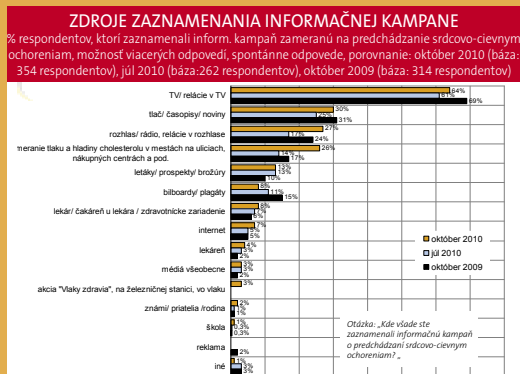
Respondenti, ktorí zaznamenali informačnú kampaň zameranú na predchádzanie srdcovo-cievnyim ochoreniam pritom ako najčastejšie miesto zaznamenania takejto kampane uviedli **televíziu, respektíve televízne relácie** (uviedlo **64 %** respondentov, ktorí zaznamenali takúto informačnú kampaň). Druhým najčastejším miestom zaznamenania bola **tlač, noviny, časopisy** (uviedlo **30 %** respondentov, ktorí zaznamenali takúto informačnú kampaň). Približne štvrtina takýchto respondentov ešte uviedla, že informačnú kampaň zaznamenali **v rozhlas, respektíve rozhlasových reláciách** (**26 %**).

Mieru zaznamenania informačnej kampane sme zisťovali už od ok-

Graf 13



Graf 14



tóbra 2008. Vtedy štvrtina (25%) respondentov deklarovala, že zaznamenala informačnú kampaň, ktorá sa venovala predchádzaniu srdcovo-cievnyh onemocneniam. V roku 2009 to už bolo 30 % a 34 % v roku 2010, čo je nárast o 9 %. Medzi zdrojmi vtedy rovnako dominovala televízia a tlač.

Pokiaľ ide o rozdiely, tak v prieskume z októbra 2010 veľmi výrazne vzrástlo zaznamenanie kampane prostredníctvom merania tlaku a hladiny cholesterolu v mestách na uliciach a v nákupných centrách – nárast za rok o 12 %. Respondenti častejšie túto kampaň zaznamenali taktiež v televízii (nárast o 3 %), v časopisoch a novinách (nárast o 5 %) a v rozhlase (nárast o 10 %). Oproti minulým prieskumom sa vyskytol tiež nový zdroj zaznamenania kampane zameranej na predchádzanie srdcovo-cievnyh ochoreniam – akcia „Vlaky zdravia“, železničné stanice a vlaky.

Ďalšie významné zistenia a záver:

- Uvedenie si závažnosti rizikových faktorov u tých, ktorí kampaň MOST zaznamenali, bolo významne vyššie ako v celkovej populácii:
 - poznanie správnej hodnoty optimálneho TK bolo vyššie o 9 %,
 - poznanie správnej hodnoty celkového cholesterolu sa zvýšilo o 11 %,
 - pravidelná účasť na preventívnych prehliadkach bola o 14 % častejšia.
- Možno konštatovať, že každým rokom zaznamenáva informačnú kampaň viac obyvateľov Slovenska. Kým v roku 2007 zaznamenalo kampaň MOST 23 % obyvateľstva, v roku 2008 to bolo 25 %, v roku 2009 30 % a v roku 2010 až 34 %.
- Povedomie o závažnosti poznania dôležitých rizikových faktorov KVO a potrebe ich prevencie sa významne celkove zvýšilo za posledné 2 roky o 14 %.
- Intenzívna 3-ročná informačná kampaň MOST viedla k signifikantnej podpore implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku.
- Projekt MOST sa stal integrálnou súčasťou Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev.

9

Kapitola 9

Výsledky dotazníka a vyšetrení počas Svetového dňa srdca v rámci kampane MOST 2010

Počas kampane MOST a najmä počas Svetového dňa srdca 24. septembra 2010 bolo vyšetrených približne 9000 respondentov, z ktorých v 5 755 prípadoch máme zdokumentované aj konkrétne výsledky vyšetrení. Počet vyšetrení v roku 2010 bol takmer dvojnásobný ako v roku 2009 s tým, že zdokumentovaných máme 2858 vyšetrení.

Podobne ako v roku 2009 sme v spolupráci so študentami stredných škôl zrealizovali stručný dotazník, ktorého výsledky si tiež dovoľíme odprezentovať. Aj tu bol počet dotazníkov významne vyšší ako v predchádzajúcom roku (10 279).

Jednalo sa o dobrovoľné vyšetrenia, ktoré prebiehali v rôznych zariadeniach v závislosti od toho, kde organizátori danú aktivitu pripravovali (v obchodných reťazcoch Tesco, v školách, na pôde Akadémie vzdelávania, v domovoch dôchodcov, námestiach, atď.). Výsledky vyšetrení majú samozrejme limitovanú vypovednú hodnotu – odbery krvi neboli robené nalačno, merania tlaku krvi neboli vždy za štandardných podmienok.

Výsledky vyšetrení

Priemerný vek vyšetrených bol 45,48 roka (v roku 2007 bol 40,2 roka, v roku 2008 bol 47,9 roka, v roku 2009 až 49,2 roka). Zastúpenie žien bolo 63,9 % (v roku 2009 tvorili ženy 62 %). Základnú charakteristiku výsledkov vyšetrení v celom súbore respondentov, ako aj rozdelených podľa pohlavia so štatistickým vyhodnotením ukazujú tabuľky 1, 2 a 3.

Z hľadiska vzdelania malo 9 % respondentov základné vzdelanie, 46 % stredoškolské vzdelanie a 19 % vysokoškolské vzdelanie.

Fajčenie

Fajčenie udávalo 15,4 % vyšetrených, 19,5 % mužov a 13 % žien. Kým v skupine osôb do 30 rokov bolo 24,8 % fajčiarov, vo veku nad 30 rokov to bolo 19,6 %.

Za mimoriadne potešiteľné možno považovať zistenie, že **oproti predchádzajúcim rokom dochádza k trvalému poklesu fajčiarov** (2007 = 29 %, 2008 = 23 %, 2009 = 20 %, 2010 = 15,4 %!!) **vrátane poklesu fajčiarov v mladšej vekovej skupine t.j. do 30 rokov** (2007 = 37 %, 2008 = 31 %, 2009 = 24,8 %).

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 (128,9/80,6 mmHg v. s. 136,6/82,6 mmHg, $p = 0,0001$) (tabuľka 3).

Vo vzorke všetkých vyšetrených malo tlak krvi nižší ako 140/90 mmHg 69 % a optimálny tlak krvi t. j. tlak krvi do 120/80mmHg malo 27 % vyšetrených (tabuľka 2). Vyššie hodnoty TK malo 27 % žien a 38 % mužov. U osôb do 30 rokov boli vyššie hodnoty TK prítomné v 15 %, nad 30 rokov v 41 %.

Výrazné rozdiely v dosahovaní optimálnych hodnôt tlaku krvi boli medzi aj ženami a mužmi. Optimálne hodnoty TK dosahovalo 34 % žien a iba 17 % mužov. Optimálne hodnoty TK dosahovalo 41 % osôb do 30 rokov a 18 % 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 **48 %** vyšetrených (48 % žien a 58 % mužov) a tzv. optimálny tlak krvi (nižší ako 120/80 mmHg) iba **9 %** (rovnako muži aj ženy).

Z tých **osôb, ktoré sa nikdy neliečili na vysoký TK** malo normálny tlak krvi **77 %** a optimálny TK malo **33 %**.

U mladých do 18 rokov, ktorí nemali nikdy zistený zvýšený tlak krvi malo **19 % TK vyšší** ako 140/90 mmHg.

V porovnaní so zisteniami v predchádzajúcich rokoch sa ukazuje, že **podiel vyšetrených so zvýšeným TK má mierne klesajúcu tendenciu** (v roku 2007 = 38 %, 2008 = 46 %, 2009 = 33 %, 2010 = 31 %).

Hladina cholesterolu

V celom súbore vyšetrených osôb sú hodnoty celkového cholesterolu (TCH) uvedené v **tabuľke 1 a 2**. Medzi mužmi a ženami nebol štatisticky signifikantný rozdiel (**tabuľka 3**). Priemerná hodnota TCH v celej skupine vyšetrených bola 5,24 mmol/l.

Tabuľka 1 Základné parametre I. Súbor 5 755 vyšetrených osôb dňa 24. 9. 2010

Vek	45, 48 rokov
Ženy	63,9 %
Systolický tlak krvi	131,7 mmHg
Diastolický tlak krvi	81,3 mmHg
Pulzová frekvencia	76,4 pulzov /min.
Hladina celkového cholesterolu	5,24 mmol/l
Glykémia nalačno	5,85 mmol/l

Tabuľka 2 Základné parametre II. Súbor 5 755 vyšetrených osôb dňa 24. 9. 2010

Fajčiari	15,39 %
Nedostatok fyzickej aktivity	27,13 %
Obezita	16,00 %
Obvod pásu nad 102 cm (muži)/88 cm (ženy)	33,00 %
TK 140/90 mmHg a viac	31,00 %
HTN v anamnéze	9,60 %
TK 120/80 mmHg a menej	27,00 %
Celkový cholesterol 5 mmol/l a viac	51,00 %
Liečba zvýšených tukov	5,34 %

Hladinu TCH v celom súbore vyšetrených vyššiu ako 5,0 mmol/l malo 51 % (v roku 2009 iba 33 %) vyšetrených. Prekvapujúco, oproti priaznivému trendu v posledných 2 rokoch, zisťujeme v roku 2010 nárast osôb so zvýšenou hladinou cholesterolu (2008 = 34,9 %, 2009 = 33 %, 2010 = 51 %).

Pri analýze osôb, ktoré boli liečené na hypercholesterolémiu (8 % zo všetkých vyšetrených) sme zistili, že normálnu hladinu TCH malo iba 49 % (65,9 % v roku 2009), u osôb bez zvýšených hladín cholesterolu v anamnéze malo normálne hodnoty 50 % (77,7 % v roku 2009), teda v týchto parametroch zisťujeme evidentné zhoršenie.

Fyzická aktivita

Nedostatok fyzickej aktivity udávalo v roku 2010 až **27 %** dotazovaných, čo je **nárast o 6 %** oproti roku 2009, 28 % žien (23,1 % v roku 2009) a 25,6 % mužov (17,3 % v roku 2009). V skupine osôb do 30 rokov udá-

valo fyzickú inaktivitu 7,3 %, vo veku nad 30 rokov to bolo 24 %. U žien 23,1 %, u mužov 17,3 %.

Paradoxne aj tu možno hodnotiť **trend oproti predchádzajúcemu roku negatívne** (v roku 2007 = 42 %, v roku 2008 = 44 %, v roku 2009 = 21 %, 2010 = 27 %).

Obezita

Hoci priemerná hodnota BMI bola v celom súbore vyšetrených v medziach normy (25,6), **BMI 30 a viac** (t. j. obezita) malo **16 %** vyšetrených. Obvod pásu 102 cm a viac u mužov a 88 cm a viac u žien malo **33 %** vyšetrených.

Suma sumárum

Za štyri roky kampane MOST možno konštatovať v niektorých významných rizikových faktoroch KVO priaznivý vývoj, v iných menej priaznivý. Došlo k nasledovným zmenám:

1. **pokles fajčiarov medzi vyšetrenými** (z 29 % – v roku 2007 na 23 % v roku 2008 a 20 % v roku 2009, 2010 = 15,4 %) **vrátane poklesu fajčiarov u mladistvých**. Pokles bol zaznamenaný aj medzi ženami, ale iba nevýznamný.
2. **pokles počtu osôb so zvýšeným tlakom krvi** (v roku 2007 = 38 %, v roku 2008 = 46 %, v roku 2009 = 33 %, 2010 = 31 %).
3. **mierny nárast osôb bez fyzickej aktivity** (v roku 2007 = 42 %, v roku 2008 = 44 %, v roku 2009 = 21 %, 2010 = 27 %) oproti roku 2009.
4. **relatívne významný nárast osôb s vyššou hladinou TCH** v roku 2010 (v roku 2008 = 34,9 %, v roku 2009 = 33 %, 2010 = 51 %).
5. 16% vyšetrených osôb malo BMI 30 a viac (obezita) a 33 % osôb malo obvod pásu 102 cm a viac u mužov a 88 cm a viac u žien (viscerálna obezita s vysokým kardiovaskulárnym rizikom)

Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia

Počas Svetového dňa srdca študenti stredných škôl spracovali stručný dotazník na celkovej vzorke 10 279 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)?

Tabuľka 3 Základné parametre u mužov a žien a ich štatistické porovnanie

		N	Priemer	P
Vek (roky)	Ž	3 673	46,30	0,0000
	M	2 082	44,02	
	Spolu	5 755	45,48	
BMI	Ž	2 940	25,17	0,0000
	M	1 619	26,51	
	Spolu	4 559	25,65	
Obvod pása (cm)	Ž	1 736	84,74	0,0000
	M	847	94,69	
	Spolu	2 583	88,00	
TK systolický (mmHg)	Ž	3 590	128,88	0,0000
	M	2 035	136,62	
	Spolu	5 625	131,68	
TK diastolický (mmHg)	Ž	3 590	80,61	0,0000
	M	2 035	82,63	
	Spolu	5 625	81,34	
Pulzová frekvencia (úderov/min)	Ž	3 073	76,86	0,0002
	M	1 761	75,48	
	Spolu	4 834	76,36	
Celkový cholesterol (mmol/l)	Ž	1 619	5,27	0,1286
	M	797	5,17	
	Spolu	2 416	5,24	
Sérová hladina cukru (mmol/l)	Ž	107	5,82	0,8206
	M	54	5,90	
	Spolu	161	5,85	

Priemerný vek dotazovaných bol 41,8 roka, 6 262 žien (priemerný vek 42,6 roka) a 4 139 mužov (priem. vek 40,7 roka). Študenti tvorili 24,5 %, zamestnaní 40,2 %, dôchodcovia 27 %, nezamestnaní 0,5 %. Odpovede na otázky sú uvedené v tabuľke 4.

Podobne ako v roku 2009 osoby, ktoré poznali svoj TK, poznali hodnoty normálneho i optimálneho tlaku, poznali hodnotu svojho cholesterolu a poznali hodnotu normálnej hladiny cholesterolu v krvi boli štatisticky signifikantne starší ako tí, ktorí ho nepoznali ($p = 0,0001$),

Tabuľka 4 Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia

	Celkove	Ženy	Muži
1. Poznáte svoj tlak krvi?	áno 70 %	72 %	67 %
2. Poznáte optimálnu hodnotu tlaku krvi?	áno 69 %	70 %	68 %
3. Poznáte svoj cholesterol?	áno 41 %	43 %	38 %
4. Poznáte normálnu hodnotu cholesterolu?	áno 44 %	47 %	45 %
5. Fyzická aktivita – menej ako 3x týždenne	áno 24 %	25 %	22 %
6. Fyzická aktivita – každý deň	áno 47 %	47 %	46 %

pričom vo všeobecnosti ženy odpovedali takmer vždy lepšie ako muži.

Z hľadiska fyzickej aktivity 12 % dotazovaných respondentov udávalo, že nevykonáva vôbec žiadnu fyzickú aktivitu (minimálne 30 minút denne), 1-2x do týždňa vykonáva fyzickú aktivitu 13 % dotazovaných, 52 % udávalo, že fyzickú aktivitu minimálne 30 min. vykonáva každý deň. V porovnaní s výsledkami rovnakého dotazníka z roku 2009 nezisťujeme fakticky žiadnu zmenu (20 % respondentov vykonáva fyzickú aktivitu minimálne 30 minút denne 1-2x do týždňa, 56 % vykonáva fyzickú aktivitu minimálne 30 min. každý deň).

Pri zohľadnení pohlavia 52 % mužov i žien vykonáva fyzickú aktivitu denne, 13 % žien a 11 % mužov nevykonáva vôbec žiadnu fyzickú aktivitu a iba 12 % mužov a žien vykonáva fyzickú aktivitu 1-2x do týždňa.

Suma sumárum – stručný dotazník

Výsledky dotazníka podobne ako v roku 2009 dopadli lepšie ako nezávislý prieskum vykonaný agentúrou FOCUS. Prekvapujúce je vysoké číslo poznania hodnôt optimálneho tlaku krvi (70 % versus 57 % podľa agentúry FOCUS). Podobne je tomu aj v otázke poznania správnej hodnoty normálnej hladiny celkového cholesterolu (41 % versus 37 %). Stále príliš vysoké percento respondentov nepoznalo svoj cholesterol (59 %), čo je však podstatne lepšie 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 52 % všetkých respondentov uviedlo, že sa jej každý deň minimálne 30 minút denne.



Kapitola 10

Pod'akovanie partnerom

Celonárodná kampaň MOST každým rokom naberá na svojom rozsahu, a preto sa nezaobíde bez pomoci a podpory organizácií, spoločností, inštitúcií a jednotlivcov, ktorých priazeň prispieva k jej úspešnej realizácii. Nebolo tomu inak ani v roku 2010, kedy intenzívnou mediálnou kampaňou prostredníctvom televízie, rozhlasu a internetu bolo oslovených oveľa viac občanov ako v predchádzajúcich ročníkoch. Široká verejnosť sa prostredníctvom týchto médií dozvedala o priebehu kampane a jej záujem o jednotlivé merania, prednášky a odborné poradenstvo zamestnal mnohých odborníkov, ktorí ochotne poskytli odpovede na množstvo otázok týkajúcich sa zdravia a zdravého životného štýlu.

Naše pod'akovanie patrí všetkým, ktorí sa na projekte MOST 2010 priamo či nepriamo podieľali:

Ministerstvu zdravotníctva SR

Poradniam zdravia RÚVZ:

Vid' tabuľka na str. 89

Farmaceutickým partnerom:

AstraZeneca AB, o.z.
Bayer, s.r.o.
Berlin-Chemie
Novartis Slovakia s.r.o.

Sanofi-aventis a Zentiva
Servier
Wörwag Pharma GmbH
& Co.KG

Ďalším partnerom:

Akadémia vzdelávania
Celimed, s.r.o.
Farmaceutická fakulta UK
Fond Tesco, n.f.
Rajo, a.s.
Roche Slovensko s.r.o.

Slovenská lekárska komora
Unilever, zn. Flora
Union ZP
Železnice Slovenskej republiky
Železničná spoločnosť
Slovensko, a.s.

Hlavným mediálnym partnerom:

Slovenská televízia
Slovenský rozhlas

Zoznam.sk

Regionálnym mediálnym partnerom:

Rádio Max Nitra
Rádio Kiss Košice
Rádio Sity Bratislava
Rádio Beta
Rádio Frontinus Žilina
Hit FM
Rádio One
AZTV Banská Bystrica
TV Naša Košice
TV Poprad
TV Senica

TV Devínska Nová Ves
Hlohovská televízia
Central TV Nitra
Mestská televízia Pezinok
Popradská televízia
Prešovská televízia
RTV Prievidza
TV Sen Senica
TV Reduta Spišská Nová Ves
TV Patriot

Lekárom:

MUDr. Adamová
MUDr. Alžbeta Béderová
MUDr. Ľubica Benková
MUDr. Bodíková
MUDr. Dagmar Bollova
MUDr. Ľubica Budajová
MUDr. Alena Cvopová
MUDr. Dana Čechová
MUDr. Marcel Čellár
MUDr. V. Damin
MUDr. Anton Dlesk
MUDr. Ján Dlhopolček
MUDr. Dobiášová
MUDr. Štefan Drobný
MUDr. Slávka Ďurišová
MUDr. E. Gašparová
MUDr. Zora Gérová
MUDr. Irena Halmešová
MUDr. Milada Harineková
MUDr. Vlasta Hlušková
MUDr. D. Hlušková
MUDr. Hučková

MUDr. Lívia Jamrišková
MUDr. Vladimír Karaman
MUDr. Jarmila Karpenková
MUDr. Ján Kmec
MUDr. Peter Kohút
MUDr. T. Konevičová
MUDr. Silvia Kontrošová
MUDr. Košťánová
MUDr. M. Kožárová
MUDr. Margaréta Launerová
MUDr. Ján Lupták
MUDr. Ivan Majerčák
MUDr. Peter Mišenda
MUDr. František Molnár
MUDr. Pálenicová
MUDr. G. Parilák
MUDr. Peter Pavlov
MUDr. Miroslav Pernický
MUDr. K. Pižemová
MUDr. Jozef Pjontek
MUDr. Edward Radzo
MUDr. Marián Sninčák

MUDr. Miroslav Širila
MUDr. Mariana Štítová
MUDr. Miroslava Štovčíková
MUDr. Miriam Teplánová
MUDr. Juraj Tesár
MUDr. Anna Vachulová
MUDr. V. Vargová
MUDr. Darina Vasilová
MUDr. Dana Vavricová Ďureje
MUDr. Antónia Vážna
MUDr. Hana Vrbánová

Zdravotným sestрам, farmaceutom a zamestnancom Akadémie vzdelávania:

Mgr. Zuzana Babicová
M. Babinčáková
Helena Bačiaková
Mgr. Anna Baďura
Mgr. Jana Bajzová
Ing. Marián Balaščák
L. Balaščáková
Bc. S. Balušíková
Mgr. Bašová
J. Belcáková
Mgr. Ján Belko
M. Bilišňanská
Silvia Birjukovičová
Mgr. Michaela Brenwas-
serová
Brocková
Ing. Janka Brziaková
E. Búryová
Mgr. Anna Butorová
Emília Černá
Ľubica Daubnerová
PhDr. Devečková
Bc. Monika Drieniková
Edita Drobná
Ing. Jana Dutková
Bc. Katka Dvořáková
PaedDr. Alena Dzobová
V. Dzurjaninová
V. Egriová
M. Fabiánová
Mgr. Andrea Feteriková
PhDr. Alena Fialová
Ing. Tomáš Ficza
Alena Fógelová
Zlatica Foltánová
doc. RNDr. Magdaléna
Fulmeková,
Adriana Gálisová
Ing. Elena Gažová
Ing. Mária Gergelčíková
Olga Godányová
Mgr. Iveta Gondášová
PhDr. Dušan Gréger

Mgr. S. Gregová
PhDr. Emília Gregušová
Ing. Beáta Greňová
Bc. Alica Gubániová
Ing. Dana Habánová
Mgr. Miroslav Halmo
Andrea Havettová
PaedDr. M. Hloben
Mgr. M. Holovková
V. Horváthová
A. Hôrecká
Alena Hulková
A. Chromeková
Margita Illyesová
Mgr. Zuzana Izsáková
Mgr. Martina Jakubičková
Ing. Ivan Janičina
Alena Janovičová
Bc. Michaela Janská
Anna Jochmanová
Juhaščíková
RNDr. Ela Karkošiaková
Ingrid Kianeková
A. Kianková
Alena Klimová
Yvona Kmeťová
Alena Kocianová
Mgr. Martina Kolesárová
Martina Kollárová
D. Konečná
Zuzana Koničková
Helena Kováčiková
Bc. Zdenka Kováčová
Jana Kratochvílová
Mgr. Jana Krkošková
Mgr. Margaréta Krkošová
A. Kubíková
Mgr. Jarmila Kurdilová
Mgr. Martin Kuruc,
prof. PharmDr. Ján Kyse-
lovič,
PhDr. Gabriela Lacušová
PaedDr. Danica Lauková

Mgr. Silvia Lengová
Mgr. L. Lesňáková
Mgr. Libová
Alexandra Liozinová
Elena Lovecká
PharmDr. Ladislav Lukáš
Karolína Ľuptáková
Mgr. Z. Macáková
M. Malatincová
I. Martinková
PharmDr. Peter Matejka
T. Mederiová
Ing. Július Michač
Ingrid Michalicová
Mgr. Igor Minarovič
J. Minichová
Bc. Mírgová
Alžbeta Moravská
J. Mullerová
PhDr. Božena Nemravová
Eva Niznerová
Mária Nováková
A. Parkányiová
M. Parobeková
Mgr. J. Pekárová
Mgr. Edita Podaná
PhDr. Ľubica Polláková
Mgr. Ján Pristaš
A. Puškárová
PharmDr. Kornélia Radová
Mgr. Emília Revajová
A. Ribovičová
Mgr. Roman Rusnák
Mgr. Eva Ryder
Dr. Mária Salamomonová
Ing. Marta Sásíková
Magdaléna Sedláková
Katarína Sekerášová
H. Semanová
Bc. Daniela Skácelová
Mgr. Smatanová
PhDr. Ludmila Sobeková
MVDr. Lýdia Sopková

PharmDr. Peter Stanko
Zuzana Šebová
Mgr. A. Šimorová
Mgr. Jana Šimová
Marta Šmátralová
Bc. I. Šmideková
Ľubica Šmidová
J. Šoková
Špániková

Mgr. Agáta Štoselová
Ing. Ján Štubňa
Bc. M. Šucháčová
Erika Šutá
Mgr. Monika Švandová
Mária Trenčanská
doc. RNDr. Ingrid Tumová
Jana Ufnárová
Uhalová

Mária Václavová
PhDr. Tamara Vaňková
M. Vlčáková
Mgr. V. Zahorjanová
A. Zajacová
Lýdia Žaujecová
Mgr. T. Zvalová
Ing. Emília Zvalová
K. Žigrajová

Školám, ich pedagógom a študentom:

Vid' tabuľka na str. 86

Osobitne sa chceme poďakovať pani Elene Vacvalovej za nezištné nahovorenie rozhlasových spotov.

Poďakovanie patrí tiež Mariánovi Andraščíkovi za poskytnutie básne do tejto publikácie.

... a mnohým ďalším a všetkým tým, ktorí tu nie sú menovaní, ale tvorili dôležitú súčasť v celoslovenskom edukačnom nástroji s názvom MOST.

Všetkým zo srdca ďakujeme!

