

## Kapitola 17

# 5. výročie založenia Slovenskej nadácie srdca

17

doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.

Slovenskú nadáciu srdca založila v novembri 2006 Slovenská kardiologická spoločnosť ako platformu na intenzívnejšiu realizáciu edukácie obyvateľstva Slovenskej republiky s dôrazom na primárnu a sekundárnu prevenciu SCO. Jej druhou úlohou bola podpora vzniku celonárodných registrov významných SCO, s cieľom zlepšiť ich súčasnú nepriaznivú situáciu.

Jednou z najvýznamnejších kampaní nadácie bola a aj v súčasnosti je kampaň **MOST** (Mesiac o srdcových témach), ktorá sa v roku 2007 stala prvým významným pokusom zlepšiť informovanosť obyvateľstva v tejto oblasti. Okrem jej hlavného – edukačného poslania, mala aj časovo premostiť dva významné kardiologické kongresy (kongres Európskej kardiologickej spoločnosti vo Viedni v dňoch 1. -5. septembra 2007 a XII. Kongres SKS v Bratislave v dňoch 4. – 6.októbra 2007).

### Stručné pozadie vzniku kampane MOST

Úvodom treba povedať, že Slovenská kardiologická spoločnosť (SKS) sa už od roku 2004 začala aktívne zúčastňovať na celoeurópskom projekte „European Heart Health Strategy“. Zástupcovia výboru SKS sa zúčastnili na viacerých významných rokovaníach, tak na úrovni Európskej kardiologickej spoločnosti, ako aj na úrovni komisárov EÚ pre oblasť zdravia (rokovania v Corku v roku 2004 – prof. Riečanský, v Luxemburgu v roku 2005 – doc. Goncalvesová a v Bruseli v roku 2006 – doc. Kamenský). Prebehli viaceré rokovania na úrovni MZ SR (september 2006, august a september 2007) za účasti štátneho tajomníka, riaditeľa Úradu verejného zdravotníctva, generálneho riaditeľa sekcie zdravia MZ SR, zástupcov SZO pre Slovensko i pre Európu.

Všetky národné kardiologické spoločnosti boli cestou ESC vyzvané na spoločný iniciatívny postup vo svojich krajinách. Preto práve z iniciatívy SKS prebehli viaceré pracovné stretnutia so zástupcami primárnej prevencie (Úradu verejného zdravotníctva, NCZI, Slovenská zdravotnícka univerzita, LFUK Bratislava, Preventívne a rehabilitačné centrum University of Ottawa Heart Institute), z ktorých vznikli nielen viaceré konkrétne výsledky (metaanalýza údajov za 10 rokov



120 tisíc preventívnych vyšetrení na 37 pracoviskách ÚVZ vo všetkých okresných mestách SR, analýza vplyvu socioekonomického statusu na prevalenciu rizikových faktorov a ďalšie), ale aj konkrétny rozvoj spolupráce medzi Slovenskou nadáciou srdca, SKS a zástupcami primárnej prevencie na Slovensku.

Všetky aktivity, ktorá Slovenská nadácia srdca v rokoch 2007 až doposiaľ realizovala uvádzajú publikácie MOST 2007 – 2010, ktoré sú voľne dostupné na oficiálnej webovej stránke Slovenskej nadácie srdca [www.tvojesrdce.sk](http://www.tvojesrdce.sk).

Z množstva aktivít si dovoľíme menovať aspoň niektoré:

## Rok 2007

### Oficiálny podpis Európskej charty zdravia srdca v Bratislave

- v čase finalizácie projektu MOST v roku 2007 Slovenská nadácia srdca spoločne so Slovenskou kardiologickou spoločnosťou pripravili v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva, Úradom verejného zdravotníctva, Kanceláriou WHO na Slovensku a Slovenskou ligou za prevenciu kardiovaskulárnych ochorení Srdce srdcu tesne pred Svetovým dňom srdca dňa 28. septembra 2007 slávnostný podpis Európskej charty zdravia srdca, ktorú podpísal aj najvyšší predstaviteľ slovenského zdravotníctva pán minister Ivan Valentovič. Slovensko týmto aj politicky deklarovalo významnú podporu potrebe zlepšenia prevencie KV ochorení.



Oficiálny podpis Európskej charty zdravia.

z kampane MOST 2007 vyberáme **to zaujímavejšie:**

- **použili sme oficiálne TV spoty Poľskej kardiologickej spoločnosti**, ktorá ich darovala nadácii. Reklamné spoty na tému KV rizikové faktory, boli úspešne vysielané na všetkých kanáloch verejnoprávných programov poľskej televízie v rokoch 2003 a 2004. Tri z týchto spotov sme predabovali do slovenského jazyka + 1 mix spot, a tieto sme vysielali v Slovenskej televízii, v regionálnych vysielaniach a v Slovenskom rozhlase v celkovom počte takmer 600-krát.
- **vedenie Slovenskej televízie**, ako hlavný mediálny partner, **poskytlo 80 spo-**



Ukážka TV spotu zameraného na škodlivosť fajčenia

**tov na programe STV1 bezplatne**, ako aj nemalý priestor v reláciách STV1 a STV2, vrátane spravodajských – čo sa, žiaľ, už nikdy neskôr nepodarilo ...

- zásahovosť obyvateľstva v kampani MOST 2007: v cieľovej skupine 35-55-ročných obyvateľov Slovenska kampaň dosiahla približne 16 234 300 zobrazení/kontaktov, v cieľovej skupine 35-55-ročných žien 8 548 100 kontaktov/zobrazení.

## Rok 2008

- v dňoch 1. – 3. mája 2008 sa v Paríži uskutočnil kongres Európskej asociácie pre kardiovaskulárnu prevenciu a rehabilitáciu Európskej kardiologickej spoločnosti pod názvom **EuroPrevent 2008**. Na tomto najvýznamnejšom kongrese preventívnej kardiológie a rehabilitácie v Európe bola prijatá práca autorov G. Kamenský, J. Murín, E. Goncalvesová, P. Widimský s názvom „*Successful campaing MOST as a strong support of signing the European Heart Health Charter in Slovakia*“, ktorá vyhodnotila kampaň MOST 2007 na Slovensku.
- 26. jún 2008 – spustená na webstránke nadácie [www.tvojesrdce.sk](http://www.tvojesrdce.sk) súťaž O Tvoje srdce, zamerané na poznanie správnych hodnôt tlaku krvi a hladín cholesterolu.
- 10. júl 2008 – spustená kampaň **Lekári vyrážajú do ulíc! (alebo čo vieme o svojom zdraví?)**, prebiehajúca v mesiacoch júl – august 2008. Boly vytvo-



Lekári vyrážajú do ulíc – asistenčné vozidlá.

rené **3 posádky s hybridnými automobilmi Toyota**, ktoré navštívili viac ako 48 miest Slovenska. Počas týchto mesiacov vykonali rozsiahle preventívne merania a poradenstvo na námestiách, na festivaloch, v aquaparkoch a na motoakciách, kde záujemcom bezplatne merali tlak krvi, CO vo výdychu fajčiarov, obvod pása, na niektorých miestach aj hladinu celkového cholesterolu a poskytovali praktické rady ako dbať o svoje srdce a cievy.

- Počas letných mesiacov 2008 bol **4-krát vypravený Vlak zdravého srdca na trase Bratislava – Košice a späť**. O Vlaky zdravého srdca bol skutočne mimoriadne veľký záujem. Iba vo vlakoch bolo vyšetrených viac ako 500 dobrovoľníkov a možno povedať, že tieto počty by boli možno aj vyššie, ak by trať viedla ešte ďalej ako do Košíc.
- V termíne 18. 8. 2008 v rýchliku na trase Bratislava – Trnava vytvorili špeciálnu posádku minister zdravotníctva Richard Raši, prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti prof. Ján Murín a hlavný odborník MZ SR pre kardiológiu a správca Slovenskej nadácie srdca doc. Gabriel Kamenský.
- V dňoch 30. 8. – 3. 9. 2008 sa v Mníchove uskutočnil **Európsky kardiologický kongres**, najvýznamnejší kongres kardiológov celého sveta, kde sa slovenská prezentácia projektu Lekári idú do ulíc stretla s mimoriadne pozitívnym ohlasom a uznaním, navyše bol aj tu akceptovaný poster s názvom „*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*“ súvisiaci s kampaňou MOST 2007 autorov G. Kamenský, J. Murín, E. Goncalvesová



Merania vo Vlakú zdravého srdca.



- **dňa 13. septembra 2008 v Nových Zámkoch** v rámci celoslovenského stretnutia nepočujúcich, ktoré zorganizovalo občianske združenie CODA, bola odovzdaná nepočujúcim **prvá interaktívna DVD príručka pre nepočujúcich so 4-mi základnými dialógmi** obsahujúcimi bežne používané výrazy, ktoré pomôžu lekárom pri komunikácii so sluchovo postihnutými pacientmi. Sluchovo postihnutí pacienti sú riziková skupina pacientov, a to najmä pre „komunikačnú bariéru“, ktorá im často znemožňuje vyhľadať včasnú lekársku pomoc. Úlohou projektu, ktorý zastrešil partner nadácie firma Abbott, je pomôcť odstrániť „komunikačnú bariéru“ medzi zdravotníkmi a nepočujúcimi. Neodmysliteľnou súčasťou projektu bolo **vytvorenie nových posun- kov**, vzťahujúcich sa na kardiovaskulárne ochorenia a ich liečbu. Interaktívna príručka bola distribuovaná cez celoslovenskú sieť patientskej organizácie nepočujúcich a do krajských miest lekárom, ktorí sa starajú o sluchovo postihnutých pacientov.
- Ďalší partner nadácie spoločnosť sanofi-aventis pripravila originálnu **rozprávkovú publikáciu Srdiečko moje** z dielne **Daniela Heviera a Dušana Kojnoka**, ktorá bola v náklade 62 000 kusov distribuovaná do materských škôl po celom Slovensku deťom v predškolskom veku. Rozprávková publikácia z dielne známeho slovenského spisovateľa, ktorú ilustráciami doplnil Dušan Kojnok, prostredníctvom rozprávkového príbehu hravou a bezprostrednou formou zoznámi najmenších s ľudským srdcom, jeho vlastnosťami, funkciami a starostlivosťou o neho. Slávnostný krst publikácie sa uskutočnil **24. septembra 2008 o 10.30 v priestoroch materskej školy na Kuzmányho**



**ulici 9 v Bratislave** za prítomnosti autorov Daniela Heviera a Dušana Kojnoka a záštitu nad podujatím prevzal **Andrej Petrek, starosta mestskej časti Bratislava – Staré mesto**. Krstnými rodičmi rozprávkovej publikácie sa stali **doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., hlavný odborník Ministerstva zdravotníctva pre odbor kardiológie a Ing. arch. Andrej Petrek, starosta mestskej časti Bratislava – Staré mesto**. Publikáciu pokrstili malými červenými srdiečkami pripravenými škôlkarmi. Srdiečka predstavovali dobré skutky, ktoré deti urobili pre svoje srdiečko. No a ako na každom krste, ani na tomto nechýbal slávnostný prípitok a škôlkari si spolu s dospelými štrngli a pripili krabičkovými džúsmi. Zaujímavé podujatie prišli podporiť aj **Gombík & Gombička**, ktoré si pre deti pripravili veselé vystúpenie plné prekvapení.

- 30. september 2008 – vyhodnotenie **súťaže O Tvoje srdce**. Celkovo sa súťaže prostredníctvom mailového kontaktu zúčastnilo 697 súťažiacich, pričom 3 šťastní výhercovia obdržali ako výhru automobil Toyota zapožičaný od firmy Toyota na 1 týždeň, 20 výhercom boli zaslané poukážky na 3-mesačný jazykový kurz v Akadémii vzdelávania, 10 výhercov sa mohlo tešiť z tlakomeru značky OMRON, 17 výhercov zas z balíčkov s reklamnými predmetmi. Všetkým zúčastneným súťažiacim bol zaslaný produkt „hojivý zázrak“ od firmy Oriflame.

## Rok 2009

- Predstavený nový koncept dňa D v rámci kampane MOST, oslovené stredné a vysoké školy (Farmaceutická fakulta), Akadémia vzdelávania (37 pobočiek), Úrady verejného zdravotníctva (22 pobočiek), lekárne, partneri.
- Konceptia **hliadok zdravého života** – (dvoj-trojčlenné: lekár, sestra, medik, resp. farmaceut) oblečení v červených ev. v bielych tričkách s logom nadácie a kódom zdravého života, s náramkom na ruke, na vopred určených miestach (námestia, obchodné centrá) pri stolíkoch s nálepkami – logami Slovenskej nadácie srdca a MOST 2009 budú merať obyvateľom tlak krvi, hladinu cholesterolu, CO<sub>2</sub> vo výdychu, do kartičky zapíšu namerané hodnoty.
- **Študenti – dobrovoľníci – dvojlenné hliadky (tzv. srdiečka)** v uliciach približne 37 miest, zreteľne označení – nálepka na odev s logom nadácie a kódom zdravého života, rozdávať ľuďom kartičky, krátky dotazník, podajú základné informácie o zmysle akcie a nasmerujú ich k hliadkam zdravého života.
- **29. august – 2. september 2009, ESC kongres** kardiológov sa v roku 2009 konal v Barcelone. Podobne ako na ESC kongrese v Mníchove v roku 2008 aj tento rok najvyššie vedecké authority rozhodli o akceptácii výsledkov projektu MOST za roky 2007 a 2008. Autori Kamenský, Murín, Goncalvesová a Widimský prezentovali poster s názvom „*The successful two-year campaign “MOST” as a powerful instrument for the implementation of the European Heart He-*

alth Charter in Slovakia“.

- 25. september 2009 – **Svetový deň srdca** v skratke a v číslach:
  - merania a edukácia prebiehali v 40 mestách Slovenska súčasne
  - zúčastnilo sa 37 stredných škôl, väčšinou zdravotných – celkove cca 400 študentov stredných škôl, ktorí vytvorili 180 hliadok zdravia
  - približne 260 študentov Farmaceutickej fakulty (v 122 lekárňach)
  - 36 pobočiek Akadémie vzdelávania pripravilo celkove 49 meracích aktivít
  - 22 Poradní zdravia Regionálnych úradov verejného zdravotníctva
  - 31 lekárov, 35 zdravotných sestier
  - 5 Vlakov zdravého srdca – 368 meraní tlaku krvi, hladiny cholesterolu, triacylglycerolu a cukru, edukácia
  - výroba 200 000 kartičiek kódu zdravého života
  - 440 vyšetrení tlaku krvi v rámci aktivít firmy Bayer Health Care
  - cyklus stretnutí so seniormi pod názvom „Prima život“ – edukácia seniorov a merania tlaku krvi v 10 mestách Slovenska v 10 zariadeniach pre seniorov organizovaný firmou Novartis
  - výroba 10 000 publikácií „Na srdci záleží“ venovaná slovenským seniorom (firma sanofi-aventis a Zentiva)



Svetový deň srdca 2009, merania.



- cca 35 tisíc oslovených občanov SR počas dňa D na uliciach
- v rámci kampane MOST 2009 bolo odvysielaných spolu 1320 TV spotov na STV1, STV2, TV JOJ, v 12-tich regionálnych televíziách – Poprad, Košice, Liptovský Mikuláš, Michalovce, Piešťany, Senica, Žiar nad Hronom, Spišská Nová Ves, Trnava, Nitra, Prievidza, Banská Bystrica
- v rádiách bolo odvysielaných celkovo 226 spotov v celoplošnom rádiu SLOVENSKO, v celoplošnom rádiu VIVA, v regionálnom rádiu ZET (pokrytie stredného a západného Slovenska), v rádiu KISS (pokrytie východného Slovenska) a v rádiu HEY (stredné a západné Slovensko)
- zrealizovaných bolo 2,3 milióna internetových zobrazení internetových bannerov, ktoré boli umiestnené na home page portálu www.azet.sk, na najnavštevovanejšej stránke slovenského internetu, www.pokec.sk a na spravodajskej stránke azetu www.aktuality.sk.
- celkovo dosiahla kampaň 3 747 600 zobrazení/odvysielaní.

■ December 2009 – Slovenská nadácia srdca vydala publikáciu „**Kardiovaskulárne ochorenia – najväčšia hrozba. Biela kniha**“, ktorá je pokusom o zmapovanie súčasného stavu SCO na Slovensku, snahou o zadefinovanie najpalčivejších problémov v každej oblasti s ponúknutím konkrétnych i menej konkrétnych riešení do budúcnosti. Súčasne je istým doplnkom, rozšírením Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev, ktorý ešte v čase vydania publikácie nebol schválený. Publikácia má 27 kapi-



Na srdci záleží

sanofi aventis ZENTIVA

Strava pre zachovanie zdravia, vitality a pre prevenciu chorôb

**Jeť rozumné znamená jeť s rozumom. Ak práve táto?**

Racionálna výživa je podstatou zdravej životnej školy a spolu s pravidelným pohybom, odbočením stresu, citového napätia a vyhladením sa ľahčujú v zárukou kvality života, udržania zdravia a dlhovečnosti. V podstate vidieť o šlachy nové či pravečné zistenia. Uplatňovanie diétnych prírôdov výživy v rámci rôznych štádií a je vďaka množstvu čítaj životopisov a výskumov. Nepravda a nevyvážená životopis je vlastne akými, vybudovať si moderné diéty.

Nepravda výživa a zá životopis je v súčasnosti faktorom, ktorý podporuje vznik a rozvoj ochorení, ktoré dnes nazývame civilizáciou – obezita, srdcovocievne ochorenia, cukrovka, zvýšená hladina cholesterolu, tabakové ochorenia či autoimunitné ochorenia. Dodržiavanie zásad racionálnej výživy prináša zdravotné výhody do života každého človeka, ale mimoriadne pozitívne pôsobí na ľudí, ktorí sú ohrození ochorením alebo nejakou chorobou už teraz.

Medikamentózne výživové štandardy odporúčajú, aby osobitne starostlivosť bolo venovať a vyváženú a optimálnym zastúpením kľúčových základných živín: bielkovín, tuku a sacharidov, ochranných látok, vlákniny, minerálnych látok, stopových a vitamínov. Samozrejmosťou je dostatok vhodných tekutín. Len takto zaručí dostatočne optimálne množstvo energie, tekutín a základných prísadových látok.



33

Pohyb a zdravé srdce

Pravidelný pohyb je základom pre telo i dušu. Pohyb nám poskytuje nielen dobrý fyzický pocit, ale aj psychické uvoľnenie. Podľa štúdií výrazne znižuje riziko záchvatov u pacientov s ischemickou chorobou srdca, znižuje spotrebu liekov a hospitalizácií.

**Každý deň môžete posilovať svoje srdce**

Telo sa aktívne prispôbuje rozličným fyzickým nárokom. Ideálne je, samozrejme, pohyb pravidelne 3 - 5 týždenný. Pokiaľ sa dokážete venovať každý deň pohybu aspoň trošku času, čím to trochu disciplíny a odhodlania, stať sa po 4 - 6 týždňoch je možná významná zmena: poklesujú hodnoty cholesterolu (SFL) a znižuje sa krvný tlak (TK). Čo sa týka parametrov, ktoré ovplyvňujú potrebu kyslíka pre srdce.

Každý deň srdce potrebuje pre svoj úspech určité množstvo kyslíka. Čím viac krv prekrvuje srdce, tým viac kyslíka, tým viac energie, a zároveň kyslíka potrebuje. Čorazom sa znižuje krvný tlak, takže srdce potrebuje menej energie. A kyslíka pre vybudovanie krvi a poskytnutie tekutiny srdcu. Čo je dôležité najmä pre pacientov s ischemickou chorobou srdca.

**Pohyb má pozitívny vplyv na srdce a obehové systémy:**

- znižuje sa srdcová frekvencia, čím počet srdcových úderov sa znižuje,
- klesá krvný tlak,
- znižuje sa potreba kyslíka pre srdce,
- znižuje sa výskyt anginóznych bolestí u pacientov s ischemickou chorobou srdca.

45



tol, v ktorých sa venuje epidemiologickej situácii v oblasti kardiovaskulárnych ochorení na Slovensku, prevencii SCO a jej histórii, vývoju SCO na Slovensku, venuje sa detskej populácii a prevencii SCO, problematike výživy, programu prevencie obezity, juvenilnej hypertenzii, artériovej hypertenzii u dospelých, familiárnym dyslipidémiám, dyslipidémiám v kontexte SCO, fyzickej aktivite a návrhu opatrení v tejto oblasti, ženám a SCO, ischemickej chorobe srdca, akútnym koronárnym syndrómom, chronickému srdcovému zlyhávaniu, pľúcnej artériovej hypertenzii, chronickej tromboembolickej pľúcnej hypertenzii, poruchám srdcového rytmu, infekčnej endokarditíde, vzťahu diabetes mellitus a SCO, kardiovaskulárnej rehabilitácii, angiológii, intervenčnej rádiológii, cievnej chirurgii a kardiochirurgii.

## Rok 2010

- **Január – marec 2010:** po prvýkrát v roku 2010 sa Slovenská nadácia srdca rozhodla pripraviť **aktívnu kampaň na získanie 2 % z daní** z príjmov právnických a fyzických osôb prostredníctvom mediálnych aktivít. Priebek prípravy a realizácie kampane na asigáciu 2 % z daní možno zhrnúť do nasledovných bodov:
  - príprava návrhov grafického vizuálu a komunikácia s partnermi ohľadom výberu spotu pre túto kampaň z dodaných návrhov
  - dopracovanie vybraného návrhu a sprievodných textov
  - rozposlanie oslovovacieho direct mailu pre 1000 vybraných firiem z celého Slovenska v rôznych oblastiach pôsobenia
  - príprava bannerov na web stránku
  - príprava televízneho a rozhlasového spotu
  - tlač 1000 ks plagátov, ich umiestnenie v čakárňach ambulancií
  - rozvoz 300 ks plagátov do lekární prostredníctvom spoločnosti Interpharm, a.s.
  - inzercia v printových médiách
  - oslovenie účastníkov Tatranských kardiologických dní listom na podporu prostredníctvom darovania 2 % z daní
  - príprava podkladov na webovú stránku spolu s materiálmi na stiahnutie
  - príprava prezentácie Slovenskej nadácie srdca s motívmi, cieľmi a použitím prostriedkov

V rámci tejto kampane okrem vyššie spomínaných aktivít prebehla aj mediálna kampaň, v nej bolo odvysielaných 50 televíznych spotov na STV, 20 čítaných oznamov v Slovenskom rozhlase, bolo uverejnených 26 inzercií vo vytypovaných denníkoch a týždenníkoch – Nový čas pre ženy, Slovenka, Balík Petit Global MY

noviny (regionálne denníky a týždenníky). Televízne spoty nahovorila pani Elena Vacvalová bezodplatne, za čo jej patrí naše veľké poďakovanie.

- 25. – 28. február 2010 – výsledky kampane MOST a jej efektívnosť objektívne meraná 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: Kamenický, Murín) zastupoval Slovenskú nadáciu srdca a Slovenskú kardiologickú spoločnosť MUDr. Anton Dlesk. z V. internej kliniky UN Ružinov.
- **17. marec 2010 – historický, mimoriadne významný deň pre Slovenskú nadáciu srdca. Vláda SR na svojom zasadnutí schválila Národný program prevencie ochorení srdca a ciev (NPPOSC) na roky 2010 – 2012.** NPPOSC má množstvo čiastkových úloh a formou Uznesenia vlády zaviazal mnohé štátne inštitúcie byť nápomocnými pri ich plnení. Jeho ambicióznym cieľom je z dlhodobého hľadiska významné zníženie morbidita a mortality na kardiovaskulárne ochorenia a to najmä intenzívnou a cieľenou edukáciou obyvateľstva na všetkých možných dostupných úrovniach.
  - Schváleniu NPPOSC za obdobie predchádzajúcich rokov predchádzalo množstvo konzultácií v rámci štátnych autorít, počas ktorých sa formovalo konečné znenie návrhu NPPOSC, o ktoré sa zaslúžili prof. Murín a doc. Kamenský. Obaja venovali tomuto programu množstvo energie a samozrejme aj množstvo svojho osobného času. Docent Kamenský bol osobne prítomný na zasadnutí Vlády SR, kde sa aktívne zúčastnil diskusie k jednotlivým bodom uznesenia a odbornými argumentáciami obhájil význam NPPOSC pre Slovensko.
- **18. máj 2010** – na pôde Ministerstva zdravotníctva sa konalo prvé stretnutie koordinátorov NPPOSC. Prítomní koordinátori a zástupcovia spoločností prezentovali svoje názory na NPPOSC a ponúkli pomoc pre realizáciu a plnenie jednotlivých úloh. Rozvinuli sa ciele a možnosti plnenia úloh a projektov, pričom boli pridelené úlohy a termíny konkrétnym osobám, ktoré sú zodpovedné za ich realizáciu. Ku všetkým bodom prebiehala konštruktívna diskusia, ktorá bola prvým impulzom pre splnenie daných úloh NPPOSC.



- **29. jún 2010** – konalo sa ďalšie stretnutie na pôde MZ SR so zástupcami zdravotných poisťovní (Dôvera, Union) a so zástupcami Asociácie všeobecných praktických lekárov a riešili sa dôležité otázky ohľadom Registra pacientov s hypertenziou v ambulanciách, ktorý je tiež jednou z úloh NPPOSC. Vysvetlili sa základné možnosti, požiadavky a podmienky spustenia a realizácie tohto registra.
  - Následne stretnutie pokračovalo oponentúrou publikácie Zdravý životný štýl – Cesta k prevencii ochorení srdca a ciev k projektu Vzdelaný pacient za prítomnosti autorov jednotlivých kapitol a prizvaných hostí – odborníkov v danej problematike. Všetci prítomní odprezentovali svoje kapitoly, následne prebehla koštruktívna diskusia k obsahu a rozsahu daných kapitol. Na záver stretnutia sa určili termíny na dodanie upravených textov podľa dohovoru.
  
- **Júl – august 2010:** počas týchto letných mesiacov Slovenská nadácia srdca spolu s agentúrou VYV PR intenzívne pracovali na prípravách kampane MOST.
  - Doladzovali sa detaily printových vizuálov, spotov, určovali sme počty jednotlivých propagačných predmetov, zadávali sme materiály do tlače, inzercie...
  - Dokončovali sa dôležité tabuľky partnerov, škôl, lekární, meracích miest, mediaplánu a rozpočtu. Pripravovali sa základné propozície a organizačné pokyny pre školy aj pre partnerov. Podľa jednotlivých aktivít sa spiso-



Svetový deň srdca a merania v roku 2010.

valo potrebné edukačné, materiálové a vizuálne zabezpečenie.

- Uskutočnilo sa množstvo stretnutí a telefonátov. Okrem príprav na kampaň MOST sa Slovenská nadácia srdca spolu s Akadémiou vzdelávania venovala prípravám **projektu Vzdelaný pacient**. Oslovovali sa potenciálni lektori edukačných workshopov, určovali sa termíny konaní a výber miest, kde budú semináre realizované.
- Počas letných mesiacov vznikla hodnotná **publikácia Zdravý životný štýl – Cesta k prevencii ochorení srdca a ciev**. Publikácia je určená laikom, primárne pre potreby projektu Vzdelaný pacient, ale aj potencionálne pre edukáciu mládeže napr. v rámci povinne voliteľných predmetov na stredných školách.

#### ■ 24. september 2010 – Svetový deň srdca v číslach:

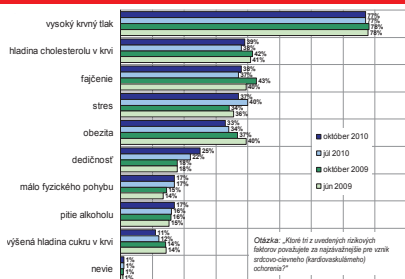
- 39 partnerov, z toho 7 farmaceutických firiem, 17 mediálnych partnerov (13 regionálnych),
- 250 meracích miest: 40 x hypermarkety Tesco, 40x námestia, parky,
- organizácie, 170x lekárne,
- cca 500 študentov,
- 58 stredných škôl a gymnázií
- osem Vlakov zdravia,
- cca 20 000 občanov vyšetrených a odkonzultovaných na meracích miestach (6 145 záznamov meraní z meracích miest + cca 5 000 záznamov z lekární),





## RIZIKOVÉ FAKTORY OVPLYVNĽUJÚCE VZNIK SC OCHORENIA

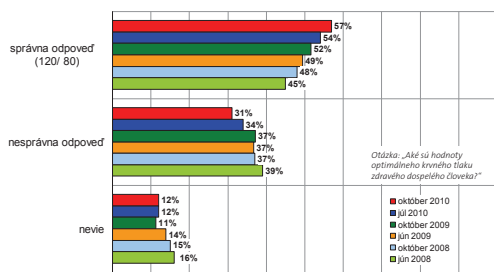
% všetkých respondentov, porovnanie: október 2010, júl 2010, október 2009, jún 2009, možnosť výberu troch odpovedí



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

## ZNALOSŤ HODNOTY OPTIMÁLNEHO KRVNÉHO TLAKU

% všetkých respondentov, porovnanie

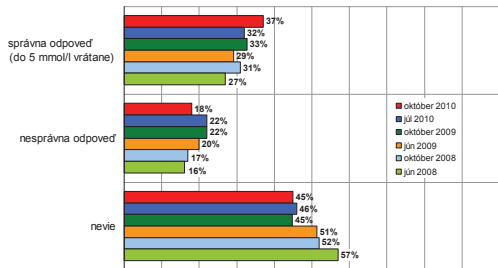


- cca 30 000 občanov oslovených študentmi (10 403 záznamov v dotazníku),
- viac ako 55 000 rozdaných letákov,
- 1361 televíznych spotov,
- 220 rozhlasových spotov,
- web bannery (nemocnice – obrazovky v čakárňach, stránky partnerov),
- 100 billboardov,
- 96 citylightov,
- 1350 zobrazení na LCD ploche Pasienčky,
- 1000 plagátov MHD BA, KE,
- 2662 pressmarketing reklama vo vlakoch, trainmailing, nálepky na okná vlakov,
- inzercia v printoch,
- monitoring kampane MOST v médiách: 87 výstupov.

### Najdôležitejšie výstupy kampane MOST 2010 podľa nezávislého prieskumu agentúry FOCUS:

- kampaň zaznamenalo celkove 34 % respondentov
- správne hodnoty optimálneho tlaku krvi poznalo 57 % respondentov (o 5 % viac ako v roku 2009 a o 9 % viac ako v roku 2008)
- správne hodnoty normálnej hladiny cholesterolu poznalo 37 % (o 4 % viac ako v roku 2009), pričom u tých osôb, ktoré kampaň zaznamenali, bol tento náraz vyšší o 9, resp. 11 %
- za najdôležitejší rizikový faktor KVO považuje hypertenziu 77 % respondentov

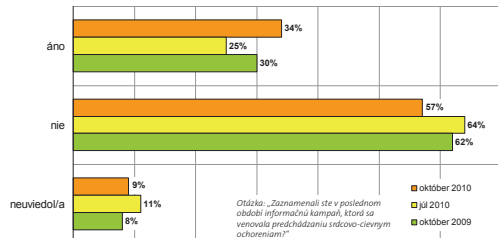
## ZNALOSŤ HODNOTY NORMÁLNEJ HLADINY CHOLESTEROLU % všetkých respondentov, porovnanie



Otázka: „Aká je hodnota normálnej hladiny cholesterolu?“

## ZAZNAMENANIE INFORMAČNEJ KAMPANE

% všetkých respondentov, porovnanie – október 2010, júl 2010, október 2009



Otázka: „Zaznamenali ste v poslednom období informačnú kampan, ktorá sa venovala predchádzaniu srdcovo-cievnyim ochoreniam?“

- 63 % respondentov si myslí, že má dostatok informácií o predchádzaní KVO, určite ich má 13 %
- povedomie o závažnosti poznania dôležitých rizikových faktorov KVO a potrebe ich prevencie sa významne celkove zvýšilo za posledné 2 roky o 14 %.

### Najdôležitejšie výstupy kampane MOST 2010 podľa výsledkov 5755 vyšetrení počas dňa D:

- Kontinuálny významný pokles fajčiarov medzi vyšetrovanými (z 29 % v roku 2007 cez na 23 % v roku 2008, 20 % v roku 2009 na 15,4 % v roku 2010), vrátane poklesu fajčenia u mladistvých. U žien bol nevýznamný.
- Mierny, nevýznamný pokles počtu osôb so zvýšeným tlakom krvi (v roku 2007 = 38 %, v roku 2008 = 46 %, v roku 2009 = 33 %, 2010 = 31 %).
- mierny nárast osôb bez fyzickej aktivity oproti roku 2009. (v roku 2007 = 42 %, v roku 2008 = 44 %, v roku 2009 = 21 %, 2010 = 27 %)
- Nárast osôb s vyššou hladinou TCH v roku 2010 (v roku 2008 = 34,9 %, v roku 2009 = 33 %, 2010 = 51 %).
- 16 % vyšetrených osôb malo obezitu (BMI 30 a viac) a 33 % osôb malo obvod pásu 102 cm a viac u mužov a 88 cm a viac u žien (tzv. viscerálna obezita s vysokým kardiovaskulárnym rizikom).

### Najdôležitejšie výstupy kampane MOST 2010 podľa výsledkov dotazníka študentov stredných škôl na počte 10 279 respondentov:

- Prekvapujúce je vysoké číslo poznania hodnôt optimálneho tlaku krvi (70 % versus 57 % podľa agentúry FOCUS).

- Podobne v otázke poznania správnej hodnoty normálnej hladiny celkového cholesterolu (41 % versus 37 %).
- Stále vysoké percento respondentov nepoznalo svoju hladinu cholesterolu (59 %) – aj keď sú výsledky podstatne lepšie ako v roku 2005 (hladinu cholesterolu poznalo iba 20 % obyvateľstva).
- Potešiteľná je aj informácia o fyzickej aktivite, 52 % respondentov uviedlo, že sa jej venuje každý deň minimálne 30 minút denne.
- **September – december 2010: Projekt Vzdelaný pacient** – zameraný na najzávažnejšie rizikové faktory SCO. Cieľom projektu je individuálnou intenzívnou edukáciou, poskytnutím jednoduchých printových informácií pre laikov, čo všetko majú vedieť o zdravom životnom štýle, priamou diskusiou s odborníkmi a nakoniec aj použitím interaktívneho hlasovacieho zariadenia zvýšiť efektivitu vzdelávania obyvateľstva Slovenska a tak prispieť k zvýšeniu ochoty občanov starať sa o svoje zdravie.
  - Skupina expertov vypracovala a následne prediskutovala ako jednotlivé kapitoly, tak aj otázky do workshopov. Začiatkom septembra 2010 sme zabezpečili farebnú tlač 20 tisíc kusov publikácie Zdravý životný štýl – cesta k prevencii ochorení srdca a ciev autorov G. Kamenský, D. Pella a kolektív (ISBN 978-80-88880-88-2), počet strán 143. Publikácia je nepredajná, ale je voľne k dispozícii v elektronickej forme na [www.tvojesrdce.sk](http://www.tvojesrdce.sk) vo formáte pdf.
  - Zrealizovalo sa všetkých naplánovaných 50 edukačných workshopov po celom Slovensku, a to najmä v regiónoch s najvyššou morbiditou a mor-



Workshopy k projektu Vzdelaný pacient.

talitou na SCO. Oslovení boli potenciálni lektori z radov popredných odborníkov v oblasti kardiológie, ktorí prevzali odbornú záštitu nad týmito seminármi. Pre lektorov bola pripravená sada diapozitívov a prednášok ku každej téme. Účastníci workshopu okrem odborného poradenstva obdržali edukačnú publikáciu.

- Pred začatím každého WS prebehli merania hmotnosti, obvodu pása, merania tlaku krvi a pulzovej frekvencie. Každý účastník vyplnil dotazník o svojom zdravotnom stave. Na základe týchto údajov lektor zaklasifikoval každého účastníka WS za nízko, stredne alebo vysoko rizikového (dotazník, hodnotiaci diagram uvádzame v prílohe). Osoby s vysokým rizikom SCO boli požiadané, aby navštívili svojho lekára a urobili patričné opatrenia na redukciu tohto rizika, navyše boli informovaní, že by bolo vhodné, aby sa v ďalších rokoch opäť na edukačných WS zúčastnili.
- Následne prebehli školenia, ktoré pozostávali z dvoch hlavných častí. Pred každou prednáškou prebehlo anonymné hlasovanie, ktorým sme zisťovali stav vedomostí účastníkov WS. Po WS bola diskusia, prestávka a následne druhá časť, opäť najprv s hlasovaním, potom prednáška a na záver finálne hlasovanie na zistenie, či sa účastníci niečo naučili a jednak sme nezávisle vyhodnotili ich spokojnosť s úrovňou WS.
- Celkovú logistiku vrátane materiálno-technického, personálneho zabezpečenia, vrátane pozvánok, výroby certifikátov, pozývania účastníkov, zabezpečovania meraní, lektorov, tlakomerov, váh, dotazníkov, premietacích a hlasovacích zariadení, miestností atď. kompletne zabezpečovali pobočky Akadémie vzdelávania, ktorým za to patrí veľké uznanie.

## Výsledky a zistenia

- **A. Dotazník** v rámci WS vyplnilo celkovo 1081 osôb, priemerného veku 52,10 +10,1 rokov, 842 žien, 235 mužov.
  - o Zo skupiny účastníkov edukačných WS sme identifikovali 15,7 % účastníkov s vysokým KV rizikom, 33 % so stredným rizikom a ostatní mali riziko nízke. Všetkým osobám s vysokým KV rizikom bolo odporúčané dovyšetrenie klinického stavu VPL alebo internistom a dotýčny/á boli poučení o nutnosti celoživotného odstraňovania rizikových faktorov.
  - o 15 % účastníkov bolo aktívnych fajčiarov, 8,4 % udáva, že sú pasívnymi fajčiarmi, 61,5 % nefajčí ani nie sú pasívnymi fajčiarmi. 32 % má vysoký krvný tlak a lieči sa, 3,3 % má vysoký tlak a nelieči sa a 11 % nevedelo, aký má TK. Z osôb s dyslipidémiou 14 % má dyslipidémiu a súčasne užíva lieky, 14 % má dyslipidémiu, ale lieky neužíva a 35,4 % nevie, aký má cholesterol. Pozitívnu rodinnú anamnézu malo 18 % účastníkov.





- **B. Výsledky hodnotenia procesu edukácie z výsledkov hlasovania.** Na hlasovaní sa celkove zúčastnilo 939 zúčastnených.
  - Do hlasovania sme vybrali 16 otázok, ktoré dostali účastníci pred prednáškou. Správne odpovede sa pohybovali od 27 % – najhoršie (Koľko porcií ovocia a zeleniny by sme mali denne konzumovať?) po 82 % (správna príprava jedál...).
  - Pri hodnotení toho, čo sa účastníci reálne naučili, sme vyhodnotili celkove 9 otázok, ktoré sme položili pred a aj po skončení prednášok.
  - Pred prednáškou počet bol správnych odpovedí v priemere 58,8 %, po prednáške a diskusii 88,1 %, teda vzostup o 29,3 %.

### **Na vyhodnotenie kvality WS sme použili niekoľko otázok:**

DNEŠNÝ SEMINÁR MI PRINIESOL INFORMÁCIE, KTORÉ SÚ PRE MŇA UŽITOČNÉ A ZAUJÍMAVÉ

*96 % účastníkov odpovedalo, že WS bol pre nich užitočný, resp. veľmi užitočný.*

ODPORUČILI BY STE TENTO SEMINÁR SVOJIM ZNÁMYM, PRIATEĽOM

*94,9 % účastníkov odpovedalo, že WS asi odporučia alebo odporučia svojim známym*

ZÚČASTNILI BY STE SA AJ V BUDÚCNOSTI PROJEKTU S PODOBNOU TEMATIKOU?

*93 % účastníkov odpovedalo, že ak by sa podobný WS organizoval v budúcnosti asi by sa zúčastnili alebo by sa zúčastnili, ak by bola možnosť.*

- V roku 2010 sme poňali projekt Vzdelaný pacient ako pilotný. Ukázalo sa, že nakoľko doposiaľ neboli s podobnými aktivitami na Slovensku žiadne skúsenosti, viaceré logistické časti projektu bude nutné zjednodušiť a korigovať.

## **Piate výročie vzniku Slovenskej nadácie srdca a benefičný koncert Mariána Vargu a Eugena Procháca**

Pri príležitosti 5. výročia založenia nadácie sme pre našich členov, partnerov, podporovateľov a priaznivcov pripravili benefičný koncert Srdce srdcu, ktorý sa uskutočnil dňa 20. decembra 2011 v koncertnej sále Klarisky v Bratislave. Naším cieľom bolo poďakovať sa všetkým, ktorí sa pričínili o to, že nadácia môže úspešne už 5 rokov slúžiť verejnosti prostredníctvom jednotlivých projektov. Toto poslanstvo deklaroval počas krátkeho príhovoru pred začatím koncertu prof. MUDr. Ján Murín, CSc., predseda Správnej rady nadácie a neskôr počas slávnostnej recepcie v priestoroch Via Galérie, správca Slovenskej nadácie srdca doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.

Všetci hostia dostali pri príchode na koncert malé keramické srdiečko – magnetku, ktoré vyrobili deti a dospelí z Domova sociálnych služieb Sibírka.

Na koncerte sa predstavili spoločným vystúpením klavirista Marián Varga