



Mesiac o srdcových témach Most 2013

Gabriel Kamenský, Ľubica Radimská, Ján Murín

Recenzenti:

Prof. MUDr. Daniel Pella, PhD

doc. MUDr. Ľudovít Gašpar, CSc.

© Gabriel Kamenský, Ľubica Radimská, Ján Murín 2013

© Slovenská nadácia srdca 2013

© design AEPress, s.r.o. Bratislava 2013

ISBN 978 – 80 – 89678 – 05 –1



Obsah

Pár slov na úvod	5
doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., prof. MUDr. Ján Murín, CSc.	
1. Prehľad prípravy a realizácie kampane MOST 2013	7
Mgr. Ľubica Radimská, doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.	
2. Deň srdca 27. 9. 2013 v rámci kampane MOST 2013	17
Mgr. Ľubica Radimská, doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.	
3. Vlaky zdravého života v rámci kampane MOST 2013	61
Mgr. Ľubica Radimská, doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.	
4. Aktivity partnerov kampane MOST 2013 počas Dňa srdca	63
Mgr. Ľubica Radimská, doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.	
5. Vyhodnotenie výsledkov vyšetrení a dotazníkov v uliciach slovenských miest počas Svetového dňa srdca v rámci kampane MOST 2013	73
doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., Ing. Rastislav Šidlo	
6. Poďakovanie partnerom	83
doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., prof. MUDr. Ján Murín, CSc., Mgr. Ľubica Radimská	



Pár slov na úvod

Celonárodná edukačná kampaň MOST 2013 na Slovensku

doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., prof. MUDr. Ján Murín, CSc.

V roku 2013 sme realizovali dve kampane MOST – jednu v rámci posledného roka NPPOSC (marec 2013), ktorý bol pôvodne plánovaný na rok 2012. Nakoniec sa však v tom roku nerealizoval, pretože potrebné zmluvy medzi MZ SR a Slovenskou nadáciou srdca boli podpísané až v decembri 2012, a aj to s významne redukovaným rozpočtom. Navyše všetky úlohy podľa zmluvy sa museli zrealizovať do konca marca 2013. Preto prebiehali v jednom roku dve kampane MOST, druhú tradične Slovenská nadácia organizuje v termíne Svetového dňa srdca t.j. koncom septembra.

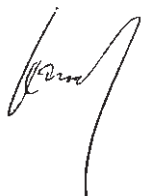


V tejto publikácii popisujeme realizáciu 7. ročníka edukačnej kampane MOST (Mesiac O Srdcových Témach) v roku 2013, ktorá sa konala v septembri 2013 mimo rámca NPPOSC.

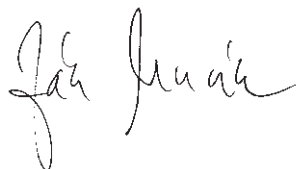
Siedmy ročník kampane MOST sa realizoval v piatok dňa 27. septembra 2013. Aj v tomto roku sme tradične zaregistrovali veľký počet záujemcov, ochotných vystáť si dlhé rady na odmeranie hladiny cholesterolu, tlaku krvi a vypočúť si rady odborníkov, ako si znížiť svoje KV riziko. Z množstva čísiel pre kampaň MOST 2013 si dovoľíme na tomto mieste uviesť iba niektoré: **137** meracích miest, **4** Vlaky zdravia, **36** pobočiek RÚVZ + ÚVZ SR, cca **15 000** občanov oslovených prostredníctvom meracích miest, **4668** záznamov meraní, **15 000** informačných letákov rozdанных počas Dňa srdca, **1000** pozývacích plagátov na Dni srdca, press marketing reklama vo vlakoch (**2 500** letákov, **50** plagátov na oknách vlakov), vyhlasovanie oznamu v staničných rozhlasoch – v **32** mestách, v ktorých mali zastávku Vlaky zdravia, TV spot vysielaný na LCD obrazovkách v priestoroch **15** železničných staníc, ktorými prechádzali Vlaky zdravia. Teší nás, že aj v tomto roku na kampani participovala Farmaceutická fakulta UK, viaceré stredné školy, všetky Poradne zdravia regionálnych úradov verejného zdravotníctva, Slovenská lekárska komora a mnohí ďalší partneri. Všetkým sa chceme aj na tomto mieste veľmi pekne poďakovať. V rámci kampane MOST sme spolupracovali s mediálnymi partnermi Media RTVS – Slovenský rozhlas a Slovenská televízia. Odvysielaných bolo 11 televíznych spotov a 29 rozhlasových spotov.



Dovoľte nám na tomto mieste poďakovať sa všetkým partnerom Slovenskej nadácie srdca, bez ktorých by naša aktivita nikdy nemohla dosiahnuť takýchto rozmerov. Naše osobitné poďakovanie všetkým tým, ktorí priložili ruku k dielu, uvádzame na záver tejto publikácie. Poďakovanie patrí samozrejme všetkým školám, lekárom, zdravotným sestram, lekárnikom, študentom farmaceutickej fakulty, ale aj členom správnej a dozornej rady Slovenskej nadácie srdca. Osobitne sa chceme poďakovať pani Ľubici Radimskej, ktorá má mimoriadne veľkú zásluhu na zvládnutí týchto náročných úloh.



*Doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., FESC
Hlavný koordinátor NPPOSC
správca Slovenskej nadácie srdca*



*Prof. MUDr. Ján Murín, CSc., FESC
predseda správnej rady Slovenskej
nadácie srdca*



Kapitola 1

Prehľad prípravy a realizácie kampane MOST 2013



Január – marec 2013

Kampaň na získanie 2 % z daní

Po skúsenostiach z roka 2012 sme pristúpili k minikampani na získanie 2% z daní, ktorá by nám v prípade úspechu priniesla akékoľvek finančné prostriedky, nemala by však dopad na rozpočet nadácie. Opäť sme oslovili:

- firmy, ktoré nemajú svoju nadáciu alebo nie sú profilované ako darcovia konkrétnej organizácii,
- darcov z minulých rokov,
- nových potenciálnych darcov – fyzické i právnické osoby.

Využili sme komunikáciu mailom (oslovili sme 3513 firiem, organizácií a spoločností).

Na kampaň sme nevyvalovali žiadne náklady. Späťne nám odpovedali viacerí adresáti s informáciou, že sa už rozhodli pre iných príjemcov. Z oslovených subjektov sa nám ozvali Kúpele Nimnica, ktoré nám oznámili, že venujú práve Slovenskej nadácii srdca svoje 2%.

Január – marec 2013

Logisticko-organizačné zabezpečenie kampane Jarné dni srdca

Ministerstvo zdravotníctva SR po ukončení procesu vyhodnotenia predložených projektov zaslalo zmluvy na podpis dňa 21. decembra 2012. V rámci jednotlivých projektov sa nám podarilo získať podporu MZ SR pre každý z nich – z piatich projektov sme dostali dotáciu v plnej žiadanej výške a v jednom projekte nám MZ SR vyhovel čiastočne.

Získané finančné prostriedky, ktoré boli plánované na realizáciu MOST 2012 v septembri 2012 boli MZ SR účelovo viazané s termínom vyčerpania do 31. marca 2013, a preto ak sme ich chceli využiť, museli sme pripraviť projekt MOST vo forme akejsi nadstavby septembrovej akcie.

V tomto období nás čakalo veľa práce so zabezpečením celého projektu. Krátky čas na prípravu i realizáciu ovplyvnil rozsah i formu eventu s pracovným názvom „Jarné dni srdca“. Aby sme zachovali celoplošnosť kampane a atmosféru zásahu čo najväčšieho počtu ľudí, rozhodli sme sa uskutočniť merania vo



všetkých krajoch – v každom krajskom meste a v jednom ďalšom meste v každom kraji – vždy jeden deň v každom meste. Vzhľadom na počasie sme meracie miesta situovali vo väčších nákupných centrách v priebehu dvoch dní.

11. – 14. marec 2013

Jarné dni srdca

Merania v bizniscentrách boli súčasťou kampane Jarné dni srdca. Merania v bizniscentrách sme zvolili z dôvodu vysokej koncentrácie ľudí, ktorí v nich pracujú alebo ho navštevujú kvôli vybavovaniam rôzneho charakteru. O merania bol veľký záujem a okoloidúci kvitovali možnosť spojiť nevyhnutné s potrebným. Merania sme uskutočnili v čase od 11:00 do 14:00 hod. v Bratislave v bizniscentrách Biznisuite Technopol, City Business Center, Business Center Aruba a Tower 115.

12. marec 2013

Jarné dni srdca – tlačová konferencia

V úvode tejto kampane sme zvolili tlačovú konferenciu, ktorá sa uskutočnila 12. marca 2013 v Dome novinárov. Cieľom bolo poskytnúť novinárom čo najviac informácií a podkladov k netradičnému termínu realizácie Dní srdca v rámci kampane MOST. Kampaň sme odštartovali mediálnymi aktivitami na rôznych úrovniach a vyvrcholila samotnými Dňami srdca v piatok a v sobotu 15. – 16. marca.

Pripravili sme podrobné tlačové podklady, ktoré obsahovali základné informácie o pripravovanej kampani a pripravovaných aktivitách, prezentácie jednotlivých vystupujúcich na CD a tričko s Kódom zdravého života. Pred začatím a po skončení tlačovej konferencie si novinári mali možnosť dať zmerať tlak krvi, cholesterol, EKG a BMI index.

15. – 16. marec 2013

Jarné dni srdca

Merania počas Jarných dní srdca prebiehali počas dvoch dní. V piatok to boli mestá Bratislava, Dunajská Streda, Humenné, Levice, Liptovský Mikuláš, Nové Zámky, Poprad a Zvolen. V sobotu sa merania realizovali v mestách: Banská Bystrica, Bratislava, Košice, Nitra, Prešov, Trenčín, Trnava a Žilina.

Početnosť meraní výrazne ovplyvnilo kalamitné počasie. Nielen my, ale aj obchodné reťazce boli počtom návštevníkov i kupujúcich mierne sklamané.

V piatok cez obed sme vypravili aj Vlaky zdravia. V tomto roku boli dva – oba smerovali z Bratislavy do Košíc a v snahe pokryť celé územie, pri jednom sme zvolili trasu cez Žilinu a pri druhom cez Lučenec. V smere cez Žilinu bol záujem cestujúcej verejnosti veľký. Mnohí pristupovali do vožňa s označením Vlak zdravia s denníkom Nový čas v ruke a odkazovali na dvojstranový článok, v ktorom sa



písalo aj o vlakoch. Južná trasa taká vyťažená nebola a zdravotníci občas aktívne vychádzali z kupé a cestujúcich na merania pozývali osobne.

Na všetkých železničných staniách, cez ktoré vlaky prechádzali, boli zverejňované upútavky o príchode vlaku zdravia a umiestnení zdravotníckej hliadky vo vlaku. V niektorých staniách boli na LED obrazovkách vysielané TV spoty o kampani.

Naše očakávania sa v konečnom dôsledku napriek nepriazni počasia v piatok naplnili. Aj tento fakt potvrdzuje teóriu o tom, že prevencia, ak je verejnosti sprístupnená správnym spôsobom a motivačne, má zmysel i výsledný efekt vo forme zmeny povedomia slovenskej populácie.

25. apríla 2013

Zasadnutie Dozornej a Správnej rady Slovenskej nadácie srdca

Program zasadnutia bol bohatý na zmeny, ktoré sa odzrkadlili v zmene zloženia DR nadácie. Z dôvodu pracovnej vyťaženosti doterajšieho predsedu DR prof. MUDr. Daniela Pellu, PhD. bol členmi SR zvolený nový predseda doc. MUDr. Ľudovít Gašpar, CSc. a prof. Pella sa na vlastnú žiadosť stal členom DR. Členstvo v DR bolo ukončené MUDr. Martinovi Štefánikovi a prof. MUDr. Viliamovi Badovi, DrSc.

Súčasťou programu bolo tiež schvaľovanie výročnej správy nadácie za rok 2012, vyhodnotenie úloh za rok 2012 a všetci prítomní bol informovaní o pripravovaných úlohách a aktivitách na rok 2013.

HLAVNÍ PARTNERI

FLORA

SANOFI

ZENTIVA
Člen skupiny sanofi-aventis

GRAD
VEŘEJNÉHO
ZDRAVOTNICTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

MEDIÁNI PARTNERI

Advantage**

rtv:
RADIO A TELEVÍZIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Deň Srdca

Dajte si skontrolovať váš kód zdravého života!

0 cigariet

≤ 5 mmol/l cholesterolu

30 minút pohybu denne

≤ 120/80 mmHg - tlak krvi

27. september 2013

MOST
Mnoho životov

Zdravý život, túžba si udržať zdravie, nadácia srdca. Kód zdravého života nájdete na www.bogovinda.sk

PARTNERI

DHL

Nadácia Tesco

SERVIER

ZSR

OMRON

Roche

ADC
CÍSELNÍK

SLOVENSKÉ PRÁVNÉ ZASTUPENSTVO

PHARMA

PRODUKTOVÍ PARTNERI

jana

Actavis

OptiTensor

rajo

Partneri kampane MOST 2013.



16. máj 2013

Stretnutie partnerov Slovenskej nadácie srdca

Na stretnutí partnerov Slovenskej nadácie srdca boli prítomným partnerom poskytnuté informácie o zrealizovanej mimoriadnej kampani MOST v mesiaci marec 2013 a informačných trendoch, ktoré priniesla.

Zároveň sme prítomným partnerom predstavili návrhy realizácie kampane MOST 2013 s pokračovaním vo vizualizácii kampane prostredníctvom úspešného motívu štvorlístka, v ktorom je zapracovaný Kód zdravého života, aj vzhľadom na zachovanie kontinuity komunikácie témy s občanmi. Prítomní partneri deklarovali podporu kampani.

Máj – jún 2013

Prípravné práce

Počas tohto obdobia sme zrealizovali množstvo rokovaní a stretnutí s doterajšími partnermi, oslovovali sme nových potenciálnych partnerov a pripravovali sme organizačno-logistické plány realizácie kampane MOST. Oslovili sme na spoluprácu stredné zdravotnícke školy a gymnáziá prostredníctvom dobrovoľných študentov v uliciach miest počas Dňa srdca. Vzhľadom na neutešený stav v oblasti financií sme pri plánovaní kampane MOST neuvažovali v rozsahu predchádzajúcich rokov a v rámci zabezpečenia prioritných výkonov sme zvolili „úspornejšiu“ verziu kampane.

27. jún 2013

Stretnutie partnerov Slovenskej nadácie srdca

Na stretnutí sme partnerom predložili reálnu víziu realizácie kampane, ktorá sa odvíjala od získanej podpory a reálneho odhadu budgetu. Informovali sme partnerov o možnosti podpory kampane MOST a formách partnerstva.

Júl – september 2013

Logisticko-organizačné zabezpečenie kampane MOST 2013

V tomto období sme finalizovali rokovania so spoločnosťami, ktoré realizovali čiastkové zadania kampane MOST. Vzhľadom na nedostatok finančných prostriedkov sme boli nútení realizovať si väčšinu prác v procese prípravy kampane vlastnými zdrojmi. V snahe o minimalizáciu nákladov sme pristúpili k využitiu vizuálov tlačovín, inzercie, spotov a propagačných materiálov z kampane Jarné dni srdca s aktualizáciou termínov a miest meraní. Rovnako sme si zabezpečovali nákup spotrebného materiálu pre meracie miesta, nákup cholesteroloých prúžkov a odberových ihiel, rozvoz materiálov k partnerom a do škôl, až po samotný Deň srdca a postavenie hlavného stanu na Námestí SNP.



Priamo sme oslovovali aj médiá – Slovenský rozhlas a Slovenskú televíziu s ponukou na mediálne partnerstvo s poskytnutím čo najvyššej zľavy. Pri rokovaniach sme boli iba čiastočne úspešní, nakoľko zľavy, ktoré sa nám podarilo získať, nepresiahli 75%, o poskytnutí gratis priestoru nebolo možné rokovať vôbec.

Intenzívne sme komunikovali pri prípravách meracích miest s Úradom verejného zdravotníctva a jeho regionálnymi úradmi. Dokončovali sme tabuľky meracích miest, škôl, lekární a partnerov. Na základe cenových ponúk sa doladoval rozpočet kampane, do kalkulácií sme tiež zahrnuli aj spracovanie záznamov meraní a dotazníkov, ktoré zozbierali študenti v uliciach miest.

Dohodli sme definitívne personálne obsadenie odborných zdravotníckych posádok vo Vlakoch zdravia a vykomunikovali partnerskú spoluprácu so Železničnou spoločnosťou Slovensko a Železnicami SR o rezervácii miest vo vlakoch, zabezpečenia čítaných oznamov v rozhlasoch jednotlivých železničných staníc, v ktorých mali vlaky zastávku, vysielanie TV spotu na LCD obrazovkách na staniaciach, ktoré nimi disponujú či zabezpečenie polepu vozňov plagátmi s vizuálom kampane. Železničná spoločnosť Slovensko nám v tomto roku poskytla priestor, miestenky i cestovné bez nároku na úhradu, čo pre nadáciu znamenalo úsporu takmer 300€. Aj touto cestou veľmi pekne ďakujeme.

Aj v tomto roku v rámci prípravy kampane tohto rozsahu, sa uskutočnilo veľké množstvo telefonátov, vymenili sme si s partnermi stovky mailov. Najväčšia miera komunikácie prebehla pri zriaďovaní a vybavovaní meracích miest, keďže sa na nich podieľalo množstvo osôb v regiónoch.

Jednotlivé úlohy, ktorých finalizácia prebiehala až do samotného Dňa srdca, by sme mohli zhrnúť do nasledovných bodov:

- príprava a finalizácia tabuľky partnerov,
- príprava a finalizácia tabuľky partnerských škôl s kontaktmi a počtami študentov,
- zoznam meracích miest realizovaných RÚVZ spolu s kontaktnými osobami,
- zoznam lekární,
- definitívny mediaplán,
- uzatvorenie počtu ks pre každý druh printových materiálov,
- príprava draftu organizačno-logistických pokynov pre partnerov,
- tabuľka odporúčaného vybavenia meracieho miesta pre partnerov,
- zoznam kontaktných osôb v prevádzkach Tesco podľa partnermi nahlásených meracích miest,
- podklady na webovú stránku ku kampani,
- pripraviť, skontrolovať logá partnerov na webovej stránke,
- osloviť lekárov do Vlakov zdravia, definitívne sfinalizovať posádky,
- podľa schváleného mediaplánu zadať inzerciu,
- pripraviť text letáku na rozdávanie a jeho zalomenie,
- objednať a zadať materiály do tlače (plagáty, letáky, srdiečka),
- určiť počty tričiek a šnúrok na krk pre odborný personál v Hliadkach zdravia,



- doobjednať spotrebný materiál na meracie miesta (lancety, dezinfekčný roztok, pur-zellin, odpadové nádoby...),
- doobjednať cholesterolové prúžky podľa predpokladanej spotreby,
- pripraviť dotazníky, záznamové hárky a vzor správy z podujatia,
- pripraviť predpokladané množstvo obalového materiálu,
- vybaviť povolenie na magistráte hlavného mesta pre výstavbu hlavného stanu na Námestí SNP v Bratislave,
- dohodnúť podporné mediálne aktivity, vstupy v rádiách, TV,
- pripraviť balíky podľa objednaného materiálu na meracie miesta,
- rozposlať balíky na meracie miesta a školy, skontrolovať doručenie.

13. september 2013

Tlačová konferencia

Dňa 13. septembra 2013 sa v priestoroch hotela Double Tree by Hilton uskutočnila tlačová konferencia Slovenskej nadácie srdca a Slovenskej kardiologickej spoločnosti, ktorou sa spustila kampaň MOST 2013. Kampaň začala mediálnymi aktivitami na rôznych úrovniach a vyvrcholila samotným Dňom srdca. Prítomní novinári dostali k dispozícii materiály kampane, ako aj kompletne tlačové podklady a tlačovú správu, tiež informácie o partneroch kampane. Všetkým prítomným pri vstupe bolo na odev nalepené malé srdiečko, ktoré je symbolom kampane a dostávali ho aj občania na meracích miestach počas Dňa srdca.

Na tlačovej konferencii vystúpili nasledovní hostia:

- 1/ doc. MUDr. Gabriel Kamenský – správca Slovenskej nadácie srdca, hlavný odborník MZ SR pre odbor kardiológie, hlavný koordinátor NPPOSC



Tlačová konferencia.



Téma opäť zaujala.



- 2/ prof. MUDr. Ivan Rovný, MPH, MPA - hlavný hygienik ÚVZ SR
3/ MUDr. Darina Sedláková – riaditeľka Kancelárie WHO na Slovensku.

Tlačovú konferenciu spojenú s meraním základných rizikových faktorov pre novinárov moderovala Petra Bernasovská.

1. – 15. september 2013

Baliace a špedičné práce

Jednou z najnáročnejších úloh bolo správne zabalenie a rozposlanie všetkých edukačných, propagačných a spotrebných materiálov. Tento rok sa niesol v znamení rýchlosti a akčnosti, a preto sme využili skúsenosti a „vychytávky“ z predošlých rokov na uľahčenie celého procesu. Podľa vopred pripravených formulárov na spôsob dodacích listov sa nám balilo jedna radosť.

V nemalej miere patrí poďakovanie spoločnosti DHL a ich kuriériovi, ktorý spolu s dvoma mladými študentmi – brigádnikmi poprenášali a naložili všetky balíky, ktorých bolo takmer 150, do auta a spoľahlivo a načas ich doručili na miesto určenia.

10. - 20. september 2013

Školenie študentov farmácie a pracovníkov zapojených lekární

Na základe požiadavky od zapojených lekární, a tiež študentov, ktorí prejavili záujem o spoluprácu počas Dňa srdca, sme v spolupráci s PharmDr. Petrom Matejkom, PhD. zabezpečili zaškolenie všetkých záujemcov na prácu s meracími prístrojmi a na správne meranie tlaku krvi a biochemických parametrov z kvapky krvi.

27. september 2013

Deň srdca

Meracie stanice zdravého života začali svoju činnosť merania tlaku krvi, pulzovej frekvencie, obvodu pása, hmotnosti, hladiny cholesterolu od 10-tej hodiny. Súčasne vykonávali poradenstvo. Mnohí začali aj skôr, podľa požiadaviek regiónov a zriaďovateľov. Opätovne sa potvrdil veľký záujem o merania, čo sme na mnohých miestach predpokladali a patrične sme sa vyzbrojili – či už personálnym alebo materiálno-technickým vybavením.

Niektorí návštevníci prišli cieľene, iní sa zastavili, aby zistili, čo sa v stane deje. Aj v tomto roku boli v Bratislave rozšírené merania (okrem merania tlaku krvi a cholesterolu), ktoré sme záujemcom poskytli, a to o možnosť merania EKG malým prenosným zariadením a o možnosť merania glykémie.

Počas celého Dňa srdca poskytovali odborné konzultácie prítomným občanom zástupcovia Slovenskej nadácie srdca, pracovníčky regionálnych úradov verejného zdravotníctva, pracovníci lekární, pedagógovia zo stredných zdravotníckych škôl, a tiež pracovníci Červeného kríža. V priebehu celého dňa sa v okolí



meracích miest pohybovali hostesky, rozdávali letáky a všetkých okoloidúcich pozývali na merania.

Celá akcia bola plánovaná do 17.00 hod., na mnohých miestach sa však pracovalo aj dlhšie, vzhľadom na spomínaný veľký záujem občanov o merania.

Ani počas Dňa srdca sme nezabudli na Vlaky zdravia s odbornými posádkami – vypravili sme ich tesne pred obedom. Zvolili sme dve trasy, ktorými cestuje veľké množstvo ľudí. Viedli z Bratislavy smerom na Košice cez Žilinu a druhá z Bratislavy do Zvolena a späť. Opäť sa potvrdilo, že táto aktivita sa stretáva každoročne s veľkým záujmom. Množstvo cestujúcich cielene vyhľadávalo vozeň, v ktorom bolo kupé rezervované pre hliadku zdravia. Lekári trpezlivo počas celej cesty merali tlak krvi a cholesterol a vyčerpávajúco odpovedali na akékoľvek otázky týkajúce sa srdcovo-cievnych ochorení.

Napriek určitým „chybičkám krásy“, ktoré kampaň tohto rozsahu so sebou prináša, je možné konštatovať, že Deň srdca sa vydaril, a že všetky dobre mienné rady a usmernenia odborníkov našli „tých pravých“ poslucháčov.

Kampaň MOST 2013 a Deň srdca 27. 9. 2013 v číslach:

- 20 partnerov,
- 137 meracích miest,
- 4 Vlaky zdravia,
- 36 pobočiek RÚVZ + ÚVZ SR,
- cca 15 000 občanov oslovených prostredníctvom meracích miest,
- predbežne 4668 záznamov meraní (počty meraní doručené k 31. 10. 2013),



Námestie po roku ožilo.



Deň srdca 2013.



- viac ako **15 000** informačných letákov rozdanych počas Dňa srdca,
- **1000** pozývacích plagátov na Dni srdca,
- press marketing reklama vo vlakoch (**2 500** letákov, **50** plagátov na oknách vlakov),
- vyhlasovanie oznamu v staničných rozhlasoch – v **32** mestách, v ktorých mali zastávku Vlaky zdravia,
- TV spot vysielaný na LCD obrazovkách v priestoroch **15** železničných staníc, ktorými prechádzali Vlaky zdravia.

Mediálne aktivity

Mediálna kampaň neodmysliteľne patrí ku kampani MOST, upozorňuje obyvateľov na Deň srdca a vyzýva ich k účasti na meraniach v nákupných centrách jednotlivých miest.

Medializácia projektu Deň srdca v rámci kampane MOST tradične prebieha na niekoľkých úrovniach, v televízii, rozhlase, elektronických a webových médiách. Vzhľadom na dostupné finančné prostriedky sme pri zabezpečení mediálnej kampane pre MOST 2013 spolupracovali len s RTVS.

Začiatok mediálnej kampane bol naplánovaný na 17. septembra 2013, s obmedzením časového obdobia mediálnej podpory na 10 dní s plánovanou vyššou frekvenciou odvysielaných spotov a oznamov. Hlavnými mediálnymi partnermi kampane boli Slovenská televízia a Slovenský rozhlas.

Spoty, bannery ako aj celá mediálna kampaň boli opäť zamerané na promovanie „Kódu zdravého života“, prostredníctvom ktorého bola vyzývaná verejnosť



MOST



na merania v uliciach počas Dňa srdca 27. 9. 2013 vo vybraných mestách na Slovensku.

V rámci mediálnych aktivít sa odborníci zastupujúci Slovenskú nadáciu srdca aktívne zúčastňovali relácií venovaných tejto problematike.

Boli odvysielané:

TV spoty STV1 - 11 spotov

Rádio spoty Slovenský rozhlas - 29 spotov.

19. 12. 2013

Zasadnutie DR a SR Slovenskej nadácie srdca

Koniec roka opäť priniesol možnosť bilancie a hodnotenia a pri tejto príležitosti sa stretli aj členovia SR a DR. Predseda SR a správca nadácie všetkých oboznámili s vyhodnotením úloh a aktivít, ktorých realizácia bola naplánovaná na rok 2013. Konštatovali, že všetky predsavzaté úlohy sa podarilo splniť. Zároveň prítomných informovali, že rok 2014 prináša nové výzvy, ktorých sa vzhľadom na nejasnú finančnú budúcnosť nadácie musíme chopiť. Ide o projekt Beh pre život, ktorý korešponduje s poslanstvom kampane MOST a v nasledujúcom období je zameraný na boj proti obezite.

Prítomní boli zároveň informovaní o rozpočte a predbežných výsledkoch hospodárenia nadácie v roku 2013.



Kapitola 2

Deň srdca 27. 9. 2013 na Slovensku v rámci kampane MOST 2013



Príprava a logistika Dňa srdca 27. septembra 2013 Logistické a organizačné pokyny pre partnerov kampane

Oficiálny názov akcie: Deň srdca

Termín akcie: akcia sa koná len jeden deň – v piatok 27. septembra 2013 (výnimku tvoria lekári, ktorí sa budú z východného Slovenska vracat spiatočným vlakom do Bratislavy ešte v sobotu 28. septembra 2013).

Prečo je Deň srdca 27. septembra 2013?

World Heart Federation vyhlásila 29. september za Svetový deň srdca a pretože tento deň vychádza na nedeľu, zorganizovali sme Deň srdca v piatok – v najbližší pracovný deň ku Dňu srdca, kedy sa konajú edukačné a sprievodné aktivity po celom svete.

Nástup na akciu: odporúčaná doba meraní je od 10.00 hod. do 17.00 hod., samozrejme podľa individuálnych možností a konkrétneho povolenia.

Mestá realizácie akcie: Banská Bystrica, Bánovce nad Bebravou, Bardejov, Bežovce, Bratislava, Brezno, Budmerice, Čadca, Dolný Kubín, Dubnica nad Váhom, Dunajská Streda, Galanta, Hlohovec, Humenné, Kolárovo, Komárno, Košice, Krupina, Levice, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Malacky, Martin, Michalovce, Modra, Myjava, Nitra, Nové Mesto nad Váhom, Nové Zámky, Partizánske, Pezinok, Piešťany, Poprad, Považská Bystrica, Prešov, Prievidza, Rajecké Teplice, Rimavská Sobota, Rožňava, Senec, Senica, Sereď, Skalica, Spišská Nová Ves, Stará Ľubovňa, Stupava, Svätý Jur, Svidník, Šaľa, Topoľčany, Trebišov, Trenčín, Trnava, Turzovka, Veľký Krtíš, Vráble, Vranov nad Topľou, Zlaté Moravce, Zvolen, Žiar nad Hronom, Žilina a ďalšie podľa zoznamu lekární.

Miesto konania akcie: akcia prebieha na oficiálnych meracích miestach, ktoré boli nahlásené Slovenskej nadácii srdca (SHF) – tabuľka na konci kapitoly.

Za každé meracie miesto zodpovedá kontaktná osoba zo strany spoluorganizátora, ktorá je nahlásená v zozname sekretariátu SHF.

Cieľ akcie:

- Informovať verejnosť o závažnosti kardiovaskulárnych ochorení (KVO).



- Edukovať verejnosť o rizikových faktoroch KVO, o nevyhnutnosti a možnostiach prevencie.
- Realizácia dobrovoľného merania krvného tlaku, cholesterolu, obvodu pása, výpočet BMI, prípadne iné medzi občanmi na vytipovaných meracích miestach.
- Promovanie Slovenskej nadácie srdca a Kódu zdravého života 0 – 30 – 5 – 120 – 80.
- Vyplnenie záznamového hárku na meracích miestach (údaje nahlásené občanmi – vek, bydlisko... + skutočne namerané hodnoty) s účelom zmapovať situáciu výskytu KVO ochorení medzi obyvateľmi Slovenska.

Čo je Kód zdravého života?

Je „hlavným hrdinom“ kampane, ktorého by si občania z akcie mali zapamätať a znamená:

- **0** cigariet
- **30** minút pohybu denne minimálne
- **5 mmol/l a menej** hladiny cholesterolu v krvi
- **120/80 mmHg** – optimálny krvný tlak.

Kód zdravého života je už tradične „zázračnou formulkou“, na ktorú reaguje slovenská verejnosť. Jej znalosť je potvrdením efektívnosti edukačných aktivít Slovenskej nadácie srdca, a zároveň zrkadlom prístupu k zdravému životnému štýlu narastajúceho počtu Slovákov.

Priebeh akcie:

V uliciach miest a na meracích miestach budú:

A. študentské hliadky z radov dobrovoľníkov, vždy 2-3 študenti z nahlásených partnerských škôl, riadne označení nálepkou v tvare veľkého srdca s Kódom zdravého života na odevu.

Budú sa pohybovať v uliciach blízko meracieho miesta a upozorňovať ľudí na možnosť bezplatného merania krvného tlaku a cholesterolu.

Študenti dostanú propozície od organizátora o tom, ako sa majú správať a ako komunikovať s občanmi. Tiež dostanú informácie, kde sa nachádzajú meracie miesta v danom meste, aby mohli občanov informovať a navigovať.

Študenti budú rozdávať kartičky s Kódom zdravého života a letáky ku Dňu srdca.

Občanov požiadajú o vyplnenie krátkého dotazníka, po vyplnení nalepia viditeľne každému na odev nálepku v tvare malého srdiečka.

Študenti nerealizujú žiadnu finančnú zbierku – slúžia ako navigácia pre občanov, aby rýchlejšie našli meracie miesta, poskytujú prvotné informácie o Dni srdca a vyzývajú občanov na vyplnenie dotazníka.



B. meracie miesta – kde sa realizuje bezplatné meranie a ďalšia edukácia, konzultácie.

Za chod meracieho miesta je vždy zodpovedná nahlásená osoba z radov spoluorganizátora, evidovaná na sekretariáte SHF. Zodpovedná osoba riadi chod celého podujatia Dňa srdca na tomto mieste. Je zodpovedná za materiálové a personálne vybavenie meracieho miesta:

- lekár a zdravotná sestra (prípadne farmaceut, sestry či medici) sú základným ľudským faktorom na meracom mieste (svoj čas venujú kampani bezplatne, ak to daný spoluorganizátor nedohodne vo vlastnej kompetencii inak),
- stôl a stoličky pre lekára + zdravotnú sestru + občana (pozn. na niektorých meracích miestach, ak to organizátor dokáže zabezpečiť, môže byť aj viacero lekárov, či sestier alebo medicí),
- riadne označenie meracieho miesta plagátom, prípadne roletkou, ktorú od drží od SHF,
- meracie prístroje (tlakomer a iné, taktiež za zdravotnícky materiál), ako aj za biologický odpad – upozorňujeme, že odpadové nádoby sú určené na ostrý odpadový materiál (ihly, prúžky), ostatný odpad (rukavice, tampóny a pod.) patrí do zvláštneho igelitového vrečka, napr. vrečko do koša.

Zodpovedná osoba je hlavným kontaktom pre Slovenskú nadáciu srdca, pre hlavného organizátora akcie, ako aj pre príslušné úrady (mestský úrad kvôli povoleniam napr. v mestách, firmy napr. prevádzky TESCO kvôli povoleniam a pod.)

Lekár a zdravotná sestra/farmaceut a sestra resp. sestry či medici merajú hodnoty krvného tlaku a cholesterolu (ak na meracom mieste z operatívnych príčin



Študenti v akcii.



Posledné inštrukcie a môžeme začať!



miestneho spoluorganizátora nie je možné zabezpečiť meranie oboch hodnôt, meranie krvného tlaku je povinné). Zapisujú výsledky občanom na kartičky zdravotného života a do tzv. meracích hárkov. Poskytujú konzultácie, poradenstvo pre občanov v otázkach prevencie KVO. Rizikové prípady zistené/namerané na mieste nahlásia cez tiesňovú linku záchranu priamo najbližšej nemocnici, v prípade, že by občanovi hrozil kolaps.

Zdravotnícky personál je spoluzodpovedný (s hlavnou kontaktnou osobou meracieho miesta) za narábanie s biologickým odpadom a jeho likvidáciu a za vrátenie zapožičaných vecí v riadnom stave.

C. Vlaky zdravého života – 4 vybrané vlaky jazdiace z Bratislavy do Košíc a späť – viac o Vlaku zdravia v kapitole 3. V každom vlaku je osobitne vyčlenené kupé s počtom miest na sedenie 6, kde bude sedieť lekár a sestra/farmaceut resp. medik alebo kombinácie uvedených a môžu si k nim prisadnúť cestujúci na bezplatné zmeranie krvného tlaku a cholesterolu. Lekári poskytnú konzultácie a poradenstvo ku KVO, zaznamenajú si namerané hodnoty na záznamové hárky. Zároveň požiadajú cestujúcich o vyplnenie krátkeho dotazníka. Odovzdajú cestujúcim, ktorí si nechali zmerať hodnoty, kartičky s Kódom zdravého života a nalepia malé srdiečko.

Na vyčlenené kupé bude cestujúcich upozorňovať hlásenie – čítaný oznam vo vlakoch, osobitné plagáty v danom vozni na oknách a letáky vo všetkých vozňoch daného vlaku. Na väčších nástupných staniách taktiež aj hlásenie daného Vlaku zdravého života v staničnom rozhlase.



Smer Košice!



Prehľad všetkých meracích miest počas Dňa srdca, 27. 9. 2013

Miesto	Mesto	adresa
LIPA	Bánovce nad Bebravou	Sládkovičova 738/24
3. Súkromná nemocnica s.r.o.	Bánovce nad Bebravou	
Lekáreň sv. Kataríny	Bánovce nad Bebravou	M. R. Štefánika 55
Lekáreň SUNPHARMA	Banská Bystrica	HM TESCO Zvolenská cesta 8
Lekáreň Tesco Banská Bystrica	Banská Bystrica	Zvolenská cesta 8
Europa SC	Banská Bystrica	Na troskách 25
Lekáreň MAX	Bardejov	Hypernova
Lekáreň Kamilka	Bežovce	Bežovce 184
Lekáreň Aloe	Bratislava	Hlinická 2 / B
Lekáreň Avion	Bratislava	Floriánske námestie 2
Fakultná lekáreň	Bratislava	Odbojárrov 10
Lekáreň LIBERI	Bratislava	M. Marecka 12
Lekáreň Libra	Bratislava	Pribišova 4
Lekáreň Pri divadle	Bratislava	Gorkého 3
Lekáreň Pri radnici	Bratislava	Istrijská 8/D
Lekáreň Srdce	Bratislava	Pod Krásnou hôrkou 1
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	OC Avion, Ivánska cesta 12
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	OD Polus City Center Vajnorská 100
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	ProCare Betliarska ul. 3776/17
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	Námestie SNP
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	Sedlárska 12
Lekáreň sv. Anny	Bratislava	Gbelská 8
Univerzitná lekáreň	Bratislava	Ružinovská 12
Lekáreň Viamila	Bratislava	Kazanská 54
Lekáreň Vitamín	Bratislava	Záhradnícka 45
Lekáreň Zelená farmácia-Dolné Hony	Bratislava	Uzbecká 20/a
Lekáreň Tesco Petržalka	Bratislava	Panónska cesta 25
Lekáreň Tesco Zlaté Piesky	Bratislava	Cesta na Senec 2
Lekáreň Tesco Lamač	Bratislava	Lamačská cesta 1/C 5959
Poradňa zdravia	Bratislava	Ružinovská 8
Poradňa zdravia	Bratislava	Osuského 1/3
Stan nadácie	Bratislava	Námestie SNP
OC Eurovea	Bratislava	Pribinova 8
Lekáreň Na štadióne	Brezno	Fraňa Kráľa 1
Lekáreň u sv. Mariana	Budmerice	J. Holčeka 42
Lekáreň Fontána	Čadca	Palárikova 1083
Supermarket Tempo	Čadca	Moyzesova 53
Tesco Dolný Kubín	Dolný Kubín	Alej Slobody 2686



Miesto	Mesto	adresa
Lekáreň SUNPHARMA	Dubnica nad Váhom	OD Kaufland Továrenská 4202/75
Thermal Park	Dunajská Streda	Gabčíkowska cesta 237/38
Lekáreň SUNPHARMA	Galanta	OD Kaufland Esterházyho 2381
Lekáreň SUNPHARMA	Hlohovec	Kaufland Nitrianska ul. 96
Lekáreň SUNPHARMA	Humenné	Tesco Družstevná 39
OD Laborec	Humenné	Námestie slobody
Lekáreň Pri kostole	Kolárovo	Kostolné námestie 31
Lekáreň Matricaria	Komárno	Eotvosova ul.c.21
Pri Váhu	Komárno	Jazerná 15
Komárno Shopping Center	Komárno	Nám. M. R. Štefánika 903/5
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	OC ERIKA Gudernova 3
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	Americká trieda 15
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	OC Cassovia Pri prachárni 4
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	OC Galéria Toryská ulica 2297/5
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	ProCare, Jána Pavla II 3130/5
Poradňa zdravia	Košice	Senný trh 4
HM Tesco (vrátane Lekárne Tesco)	Košice	Trolejbusová 1
Lekáreň Camilca	Krupina	Sládkovičova 43/9
Tesco	Levice	Turecký rad 7
Lekáreň SUNPHARMA	Lipt.Mikuláš	OC STOP SHOP 1. Mája 41
Obchodno-zábavné centrum RGB Liptov	Liptovský Mikuláš	Kamenné pole 4494/3
RUVZ	Lučenec	Petoňho 1 - pešia zóna
Lekáreň Harmónia	Malacky	Malé námestie 7
Lekáreň SUNPHARMA	Malacky	Dukelských hrdinov 885
Lekáreň SUNPHARMA	Malacky	Mierova 10/A
Lekáreň u Sv. Severína	Malacky	Záhorácka 30/46
Lekáreň SUNPHARMA	Martin	Tesco Turiec 1
OD Prior	Martin	Námestie SNP 4665/2
Lekáreň Kamilka	Michalovce	J. Hollého 42
Poradenské centrum	Michalovce	Sama Chalupku 5
Lekáreň SALVATOR	Modra	Dukelská 29
Lekáreň SUNPHARMA	Myjava	HM Tesco, Viestova 5
Lekáreň ALBIDA	Neded	Hlavná 309
Lekáreň SUNPHARMA	Nitra	OC Centro Nitra Akademická 1A



Miesto	Mesto	adresa
Lekáreň SUNPHARMA	Nitra	OSC Mlyny Štefánikova 61
Lekáreň Tesco Nitra	Nitra	Bratislavská 5
Mestský úrad Nitra	Nitra	Štefánikova 60
Lekáreň SUNPHARMA	Nové Mesto nad Váhom	Malinovského 2664/36A
Lekáreň SUNPHARMA	Nové Zámky	Tesco Nitrianska cesta 111
Slovenská akadémia vzdelávania	Nové Zámky	M. R. Štefánika 13
Lekáreň SUNPHARMA	Partizánske	Generála Svobodu 1099/58
Lekáreň Monika	Pezinok	Hollého 2/A
Lekáreň SUNPHARMA	Piešťany	OC Aupark Nitrianska ulica 7555/18
Lekáreň SUNPHARMA	Poprad	OD Kaufland Moyzesova 4067/3
Lekáreň SUNPHARMA	Poprad	Hypermarket Tesco Teplická cesta 4359/3
HM Tesco	Poprad	Teplická cesta 3
Poradňa zdravia	Považská Bystrica	Slovenských partizánov 1130/50
Lekáreň SUNPHARMA	Prešov	Masarykova 11
Lekáreň SUNPHARMA	Prešov	ZOC Max, Vihorlatská 2/A
Lekáreň SUNPHARMA	Prešov	Prostějovská 2
HM Tesco	Prešov	Košická ulica
Lekáreň SUNPHARMA	Prievidza	OC Kaufland Nábrežná ulica 1817 / 6
Žilinská univerzita pobočka Prievidza	Prievidza	Bakalárska 2
Lekáreň MARIA, s.r.o.	Rajecké Teplice	Rajecká cesta 14
Lekáreň Jazmín	Rimavská Sobota	Železničná 23
Lekáreň SALVATOR, s.r.o.	Rimavská Sobota	Povstania 607/13
Hypernova	Rimavská Sobota	Hostinského 1
Cukráreň Piroška	Rožňava	Námestie baníkov 22
Lekáreň Salvator	Senec	Lichnerova 24
Lekáreň SUNPHARMA	Senec	OD Kaufland Trnavská 918/2
Lekáreň SUNPHARMA	Senica	Nám. Oslobodenia 18/A
Lekáreň SUNPHARMA	Senica	Sotinská 1591/29A
Obvodný úrad Senica	Senica	Vajanského 17
Miestny úrad Sereď	Sereď	Námestie Slobody
Lekáreň V Nemocnici	Skalica	Koreszkova 7
Lekáreň Signum	Spišská Nová Ves	Nábrežie Hornádu 11
Lekáreň Tesco Spišská Nová Ves	Spišská Nová Ves	Medza 15
OC Madaras, lekáreň Dr. Max	Spišská Nová Ves	Mlynská 39



Miesto	Mesto	adresa
Mestský úrad Stará Ľubovňa	Stará Ľubovňa	Obchodná 1
Lekáreň Vitalita	Svätý Jur	Rulandská 1
Nákupné centrum Makos	Svidník	Centrálne 449/37
Lekáreň Salix	Šaľa	Nemocničná 1
Mestský úrad Šaľa	Šaľa	Námestie sv.Trojice
RUVZ	Topoľčany	Stummerova 1856
Tesco Trebišov	Trebišov	M. R. Štefánika
Lekáreň AVE MARIA	Trenčín	Legionárska 2
VUC Trenčianskeho samosprávneho kraja	Trenčín	K dolnej stanici 7282
Lekáreň SUNPHARMA	Trnava	Hlavná 5
Lekáreň Tesco Trnava	Trnava	Veterná 40
Radnica mesta Trnava	Trnava	Hlavná 1
Lekáreň Paracelsus	Turzovka	Stred 461
Námestie	Veľký Krtiš	A. H. Škultétyho
Mestský úrad Vráble	Vráble	Hlavná 1221
Obvodný úrad vo Vranove nad Topľou	Vranov nad Topľou	Námestie Slobody 5
Lekáreň U Škorpióna	Zlaté Moravce	Bernolákova 24
Mestský úrad Zlaté Moravce	Zlaté Moravce	ul. 1. mája
Lekáreň SUNPHARMA	Zvolen	Námestie SNP 9690/63
Lekáreň Tesco Zvolen	Zvolen	Obchodná 9520/4
Technická univerzita	Zvolen	T. G. Masaryka 26
Lekáreň SUNPHARMA	Žiar nad Hronom	OD Kaufland SNP 116
HM Tesco	Žiar nad Hronom	SNP 2733/100
Lekáreň Mandragora ZA, s.r.o.	Žilina	Hlinská 16,
Lekáreň SUNPHARMA	Žilina	OC Dubeň Vysokoškola- kov 52
Krajská knižnica	Žilina	A. Bernoláka 47
vlak BA – ZV	Slovensko	
vlak BA – KE	Slovensko	

Ako prebiehal Deň srdca v jednotlivých meracích miestach

Bratislava

V Bratislave bolo zriadených celkovo 37 meracích miest.

Už tradične bol hlavným stan na Námestí SNP, v ktorom merania, konzultácie a poradenstvo poskytovali predstavitelia Slovenskej nadácie srdca a dobrovoľníci - študenti farmaceuti a stredoškólači. Počas celého dňa sa v stane vystriedali 3 lekári - špecialisti, 10 študentov – farmaceutov, študentky Strednej zdravotníckej školy v bratislavskej Petržalke a pomáhali nám tiež študenti z Gymnázia A. Eisteina v Bratislave. Zástup záujemcov sa postupom času predlžoval a pred 17-tou hodinou sme zaznamenali 250-te meranie. Vďaka našim partnerom sme mohli záujem-



com merať tlak krvi, pozrieť sa na ich rytmus srdca vďaka EKG, zmerať hladinu cholesterolu i glykémie, hodnoty BMI indexu, obvodu pása a v neposlednom rade nechýbali podnetné rady. Všetci tí, ktorí merania absolvovali ocenili túto edukačnú kampaň a vyjadrili nádej, že sa o rok opäť stretneme na námestí. Fakt, ktorý nás všetkých potešil bol ten, že o informácie a možnosť meraní prejavili nielen seniori, ktorí sú našimi stálymi klientmi, ale najmä ľudia v produktívnom veku .

Poradňa zdravia RÚVZ Bratislava, MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.: *Preventívnu akciu absolvovalo 48 klientov - 48% mužov a 52% žien. Priemerný vek bol 60,6 rokov. Prevalencia záujemcov v seniorskom veku a malý záujem klientov v produktívnom veku potvrdzuje opodstatnenosť pokračovať v preventívnych výjazdových aktivitách priamo na pracoviskách, tak ako to realizujeme v PZ počas celého roka.*

Obchodné centrum Eurovea Bratislava, MUDr. Andrea Šoltysová, MUDr. Anna Vachulová a RNDr. Eva Poláková

Pri zabezpečení meracieho miesta v Eurovea Bratislava sme oslovili pre spoluprácu študentov 2 bratislavských gymnázií (Gymnázium Ladislava Novomeského a Spojenej školy Tilgnerova) a Červený kríž územný spolok Bratislava - mesto. Vytvorili sme meracie miesto, na ktorom sme poskytovali okrem meraní činností aj konzultácie a poradenstvo o rizikách ochorenia srdca, prevencii a zdravom životnom štýle. Veľmi úspešné boli aj ukážky prvej pomoci so zameraním na prvú pomoc pri podozrení na srdcový infarkt či mozgovú príhodu. Záujemcovia využili možnosť prvú pomoc si priamo vyskúšať a ubezpečiť sa, že ju budú vedieť správne poskytnúť.



Deň s veľkým D.



Po radu si prišli mladší i starší.





Bratislava Eurovea – Môžeme začať!

Na akcii sa zúčastnilo 23 študentov gymnázií, 4 študenti Farmaceutickej fakulty UK, 4 členovia Červeného kríža, 2 lekárkya a zástupkyňa spoločnosti Roche.

Čo sme stihli...?

- u 126 ľudí – meranie krvného tlaku / cholesterolu
- u 375 ľudí – prieskum a aktívne zaškolenie o Kóde zdravého života: 0-30-5-120-80
- minimálne u 50 ľudí – aktívne zaškolenie o prvej pomoci.

Bánovce nad Bebravou

Nemocnica Bánovce – 3. Súkromná nemocnica, s.r.o., MUDr. Alexander Klabník, PhD.: Vo vestibule Nemocnice Bánovce – 3. súkromná nemocnica, s.r.o. sa v piatok 27. septembra 2013 od 10:00 hodiny konal už tradičný celoslovenský projekt MOST (Mesiac o srdcových témach). Symbolicky na „Deň srdca“ mali obyvatelia výnimočnú príležitosť na „vylúštenie“ kódu zdravého života. Každému záujemcovi sme bezplatne zmerali rôzne parametre súvisiace so zdravím srdca. Napríklad krvný tlak, či koncentráciu cholesterolu a glykémie z kvapky krvi pomocou prenosných prístrojov.

Tento rok sme porovnaním s minulým ročníkom zistili menej alarmujúce výsledky. Najvyšší krvný tlak 160/100 sme namerali u 45-ročného muža (minulý rok 185/106 u 62-ročnej ženy). Hodnoty celkového cholesterolu vyššie ako 5 mmol/l mala cca polovica vyšetrených ľudí. Podobne ako minulý rok sme odhalili až troch pacientov s doteraz nepoznanou cukrovkou 2. typu (najvyššia glykémia bola 16,3 mmol/l).





Bratislava Eurovea – záujemcovia neustále pribúdali.



Spolupráca s Červeným krížom.

K vysokej návštevnosti prispela dobrá informovanosť občanov o akcii v regionálnych médiách, napr. v týždenníku EuroProfit. Regionálna TV (BTV) odvysielala okrem reklamných spotov aj zaujímavú reportáž o celej akcii. Žiaľ, veľmi veľa záujemcov sme museli odmietnuť pre nedostatok materiálneho vybavenia (iba 75 meracích prúžkov na meranie hladiny cholesterolu).



Merania v Bánovciach nad Bebravou.



Odozva od širokej laickej verejnosti aj od zdravotníkov bola veľmi pozitívna. Väčšiu prejavili obdiv organizátorom, že im nie je ľahostajný zdravotný stav spoločnosti a že lekári prichádzajú neštandardne „k ľuďom“. Ocenili našu „expresnú preventívnu prehliadku“ najmä z pohľadu úspory času a peňazí (vyšetrenie zdarma, bez viačhodinového čakania u svojho lekára). Už teraz sa tešíme na ďalší ročník.

Banská Bystrica

V Banskej Bystrici bolo zriadené meracie miesto v Obchodnom centre Europa.

RÚVZ Banská Bystrica, Mgr. Tatiana Zvalová: Siedmy ročník kampane MOST v roku 2013 vyvrcholil v Banskej Bystrici dňa 27. 9. 2013 pri príležitosti Svetového dňa srdca v priestoroch nákupného centra EUROPA SC Banská Bystrica v čase od 10.00 do 16.00 hod. Zamestnanci RÚVZ Odboru podpory zdravia v rámci tejto zdravotno-preventívnej aktivity zamerali svoju činnosť na vyhľadávanie hlavných rizikových faktorov (celkový cholesterol, tlak krvi, srdcovú frekvenciu, obvod pásu a meranie oxidu uhľnatého vo vydychovanom vzduchu u fajčiarov) a poskytnutie odborného poradenstva na základe zistených parametrov.

Celkovo prejavilo záujem 95 klientov, z ktorých bolo 23 mužov a 72 žien.

V produktívnom veku bolo vyšetrených 57 % klientov (t.j. 54 klientov – 15 mužov a 39 žien) a v poproduktívnom veku 43% klientov (t.j. 41klientov – 8 mužov a 33 žien).

Z 95 klientov malo v norme systolický TK 72 % (t.j. 68 klientov z toho bolo 16 mužov a 52 žien), zvýšený systolický TK (140 mm Hg a viac) bol nameraný u 21 % (t.j. 20 klientov – 6 mužov a 14 žien) a u 7 % klientov bol nameraný vysoký tlak krvi nad 159 mmHg (t.j. 7 klientom – 1 mužovi a 6 ženám).

Diastolický tlak krvi v norme bol zistený u 83 % klientov (t.j. 79 klientov – 17 mužov a 62 žien), zvýšený nad 90 mmHg a vysoký nad 99 mmHg malo rovnako po 8 % klientov (t.j. po 3 mužoch a 5 ženách).

Na hypertenziu sa liečilo 31 klientov t.j. 33% (7 mužov a 24 žien) u 13 z nich (3 mužom a 10 ženám) bol nameraný vyšší alebo vysoký tlak krvi aj napriek anti-hypertenznej liečbe.

Novozistená hypertenzia bola zaznamenaná u 11 klientov (4 muži a 7 žien), bola im doporučená zmena životného štýlu, monitorovanie tlaku krvi a návšteva obvodného lekára.

Z 95 meraní srdcovej frekvencie bola zistená hodnota nad 80/min. u 24 % klientov (t.j. 7 mužov a 16 žien) a nad 100 /min u 2 mužov, pod 60/min zaznamenali u 3 mužov.

O vyšetrenie celkového cholesterolu prejavilo záujem 86 klientov, z ktorých hodnoty v norme malo 26% (t.j. 6 mužov a 16 žien) a zvýšené hodnoty nad



5 mmol/l 39 % klientov (t.j. 34 -10 mužov a 24 žien). V pásme zvýšeného rizika nad 6, 2 malo celkový cholesterol 35% klientov (t.j. 1 muž a 29 žien).

Obvod pása sme merali a interpretovali 89 klientom. Bezrizikóvú hodnotu sme zaznamenali u 8-mich mužov z 19 vyšetrených klientov mužského pohlavia. Prítomnosť abdominálnej obezity (nad 102 cm) bola zistená u 4 mužov.

Obvod pása do 80 cm malo 21 (t.j. 30%) žien zo 70 a 31 (t.j. 44%) malo pás nad 88 cm.

Z celkového počtu vyšetrených klientov udávalo pozitívnu fajčiarsku anamnézu 12 klientov (1 muž a 11 žien). Z nich 2 fajčiari prejavili záujem o meranie obsahu oxidu uhoľnatého vo vydychovanom vzduchu prístrojom Smokerlyzer. Namerané hodnoty CO sa u nich pohybovali v rozpätí 7 -16 ppm.

Všetkým klientom, u ktorých bolo zistené kardiovaskulárne riziko, boli okrem individuálneho odborného poradenstva poskytnuté aj informácie o zásadách správneho životného štýlu, meraní a monitorovaní tlaku krvi a doporučená návšteva obvodného lekára alebo Poradne zdravia pri RÚVZ. Klientom s pozitívnou fajčiarskou anamnézou aj Poradňa pre odvykanie od fajčenia.

Bojnice

V Bojniciach bolo zriadené jedno meracie miesto.

RÚVZ Prievidza so sídlom v Bojniciach, Mgr. Miroslava Štovčíková: počas realizácie samotnej akcie dňa 27. 9. sme zabezpečovali:

- osobná a rodinná anamnéza vyšetrovaného (31x)
- vyšetovanie hladiny celkového cholesterolu (celkovo 31 vyšetrených)
- meranie tlaku krvi (31 vyšetrených)
- stanovenie BMI (31x)
- individuálne odborné poradenstvo venované danej problematike
- distribúcia zdravotno-výchovných materiálov venovaných prevencii srdcovo-cievnych ochorení

Súčasne sme zabezpečili informovanie verejnosti o aktivitách počas kampane MOST 2013 a Dňa srdca v printových a elektronických médiách – MY Prieboj Hornonitrianske noviny, RTV Prievidza a na webovom portáli www.sme.regiony.sk a RÚVZ Prievidza.

Priamo v Deň srdca sme sa zúčastnili na multižánrovom festivale „Ešte dúšok leta“ organizovanom TSK, Mestom Prievidza, Regionálnym kultúrnym centrom Prievidza a ďalšími regionálnymi inštitúciami. Festival sa konal 27. 9. 2013 na Nám. slobody v centre Prievidze. Naše aktivity boli určené žiakom základných škôl regiónu (poskytnutie zdravotno-výchovných materiálov, kvíz s danou problematikou pre žiakov 1. - 4. ročníka a 7. – 9. ročníka základných škôl).



Bardejov

V Bardejove boli zriadené 2 meracie miesta – v Lekárni Dr. Max, OC Hypernova.

RÚVZ Bardejov, MUDr. Jana Zbyňovská: V tento deň sme záujemcom merali niektoré rizikové faktory ako - hladina cholesterolu, krvný tlak, BMI, obvod pásu. Tieto hodnoty a ďalšie určené údaje o klientovi sme zaznamenávali do dotazníkov. Taktiež sme testovali presnosť prinesených tlakomerov porovnaním nameraných hodnôt kalibrovaným tlakomerom.

Študenti SPŠ ako hliadka zdravia chodili po meste a informovali občanov, kde si môžu dať vyšetriť svoje rizikové faktory.

Rozdávali kartičky s „kódom zdravého života“ a propagačné letáky s tematikou KV ochorení.

Na meracích miestach sme vyšetrovali :

- Cholesterol 75 záujemcom. Z toho 20 mužov a 55 žien.
- Zvýšené hodnoty cholesterolu boli zistené u 10 mužov a 35 žien.
- Všetkým sme zmerali krvný tlak a vypočítali BMI.
- Hypertenzia bola zistená u 11 mužov a 14 žien.
- Otestovali sme 3 domáce tlakomery.



Deň srdca v Bardejove.



Čadca

V Čadci bolo zriadené meracie miesto v supermarkete TEMPO

RÚVZ Čadca, Bc. Mária Cudráková, Mgr. Jana Grešáková: Pracovníčky Oddelenia podpory zdravia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci v rámci kampane MOST 2013 pripravili a zaslali článok na uverejnenie do regionálnych printových (týždenníky MY Kysucké noviny a Kysuce) a internetových médií (webová stránka RÚVZ so sídlom v Čadci, internetové portály e-kysuce, webstránky mesta Čadca, mesta Kysucké Nové Mesto a mesta Turzovka). Celkovo sme vyšetrili 66 záujemcov.

Stredná zdravotnícka škola sv. Františka z Assisi v Čadci, Mgr. Alena Cudráková:

V piatok sa naše študentky SZŠ sv. Františka z Assisi - Čadca zúčastnili pri realizácii Dňa srdca na Slovensku.

Za všetky pripájame postrehy dvoch z nich:

Žiačka Ivanka: „Značná časť ľudí mala veľký záujem o informácie, ochotu vedieť hodnoty TK, cholesterolu. Našli sa aj takí, ktorí odmietali. Údajne sa ponáhľali. Niektorí si mysleli, že robíme zbierku - následok bielej pastelky, ktorá bola v stredu. Celkovo hodnotím akciu ako pozitívnu.“

Žiačka Mirka: „Záujem mali prevažne starší ľudia. Prekvapilo ma, že niektorí nepoznajú hodnotu cholesterolu, dokonca ani svoju. Naopak, potešil ma starší pán, ktorý bol veľmi informovaný“.

Celkovo žiačky zhodnotili akciu ako úspešnú, väčšina oslovených ľudí si dávala merať hodnoty, mala záujem si vypočuť informácie.

Dolný Kubín

V Dolnom Kubíne bolo zriadené 1 meracie miesto v hypermarkete Tesco.

RÚVZ Dolný Kubín, MUDr. Darina Vasiľová, MPH: Tohtoročnú kampaň MOST sme robili v obchodnom dome TESCO Dolný Kubín.

Zúčastnilo sa jej celkovo 74 klientov (minuli sme všetky prúžky dodané do prístroja Accutrend).

Záujem o vyšetrenia, tak ako aj po iné roky bol veľký, o čom svedčí aj zúčastnený počet klientov. Tak ako aj po iné roky, prevažovali ženy. Čo sa týka vekových kategórií, zastúpení boli mladí ľudia, seniori, aj ľudia v produktívnom veku. Namerali sme aj viacero extrémnych hodnôt celkového cholesterolu. Týmto klientom sme odporučili bezodkladnú návštevu svojho ošetrojúceho lekára.

Kampane sa za RÚVZ Dolný Kubín zúčastnila MUDr. Darina Vasiľová a zdravotná sestra Jana Kratochvílová, ktorým vypoľahalo 8 študentiek Katolíckej univerzity v Ružomberku, z Fakulty verejného zdravotníctva.



Študentky boli na výpomoc vopred vyškolené na našom RÚVZ, preto ich pomoc bola pre nás prínosom. Veríme, že ony zase získali počas kampane praktické vedomosti a skúsenosti.

Dunajská Streda

V Dunajskej Strede bolo zriadené 1 meracie miesto v hypermarkete Tesco.

RÚVZ Dunajská Streda, PhDr. T. Kiss: Aktivity v rámci kampane MOST 2013 boli sústredené do jedného dňa - Dňa srdca 27. 9. 2013, ktorý bol venovaný občanom a bol zameraný na závažnosť hlavných kardiovaskulárnych rizikových faktorov. V priestoroch Thermalparku v Dunajskej Strede sa uskutočnila akcia, kde 45 osobám bolo vykonané vyšetrenie z kapilárnej krvi na CHOL a 46 osobám bol odmeraný TK, vykonané antropometrické merania, BMI, poskytnutý im bol zdravotno-výchovný materiál a odborné poradenstvo.

Humenné

V Humennom bolo zriadené 1 meracie miesto v OD Laborec.

RÚVZ Humenné, Mgr. Lenka Lesňáková: Pri príležitosti Dňa srdca bolo zriadené 1 meracie miesto v obchodnom dome Laborec na Námestí slobody v Humennom. Zamestnanci oddelenia podpory zdravia na RÚVZ so sídlom v Humennom záujemcom z radov občanov merali hladinu celkového cholesterolu v kapilárnej krvi, krvný tlak a pulz, obvod pása, množstvo telesného tuku a stanovili BMI. V tento deň (27. 9. 2013) sme vyšetřili 60 klientov vo vekovom rozpätí 22 – 75 rokov. S vyšetřenými občanmi sme vyplňali dotazník zameraný na kardiovaskulárne ochorenia a distribuovali sme letáky „Deň srdca“. V priestoroch obchodného domu bol umiestnený panel s informáciami o rizikových faktoroch KVS ochorení, ktorý pripravila pracovníčka oddelenia podpory zdravia. Akcia má pozitívne ohlasy u občanov nášho mesta.

V rámci kampane MOST 2013 sme sa 30. septembra 2013 zúčastnili zdravotno-výchovnej akcie v Dennom centre v Humennom. Seniorov sme edukovali o rizikových faktoroch KVS ochorení a ich prevencii (prezentácia „Zdravé srdce“) a záujemcom sme odmerali krvný tlak a množstvo telesného tuku.

Komárno

V Komárne bolo zriadené 1 meracie miesto – v Komárno Shopping Center.

RÚVZ Komárno, Mgr. Silvia Nagypová: V rámci kampane bolo vyšetřených 35 osôb, o uvedenú akciu bol veľký záujem, čo možno pripisovať aj informovaniu obyvateľstva médiami o priebehu kampane.



Záujemcovia boli rôznej vekovej kategórie, z vidieka aj z mesta.
V niektorých prípadoch bolo odporúčené ďalšie vyšetrenie odborníkom.

Košice

V Košiciach boli zriadené 2 meracie miesta – v Poradni zdravia RÚVZ a v HM Tesco Extra Košice.

RÚVZ Košice, RNDr. Eva Schnitzerová: *V Košiciach sa na organizačnom zabezpečení kampane podieľali Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach v spolupráci so Strednou zdravotníckou školou na Kukučínovej ul. č. 40 a Strednou zdravotníckou školou sv. Alžbety na Mäsiarskej ul. č. 25 v Košiciach.*

Aktivity poradensko-edukačného charakteru s určením pre verejnosť sa uskutočnili dňa 27. septembra 2013 (piatok) na dvoch meracích miestach, viď vyššie. Program pozostával z prezentácie poradenských služieb stabilnej a mobilnej Poradne zdravia a Poradne na odvykanie od fajčenia pre košickú verejnosť. Študentmi z oboch stredných škôl (v celkovom počte 16) bola na obidvoch meracích miestach zabezpečená technická výpomoc a propagácia akcií na mieste ich konania v daný deň.

Poradenstva sa zúčastnilo celkovo 116 osôb (záujemcov), z toho 19 v stabilnej Poradni zdravia a 97 v HM Tesco Extra.

O kampani MOST 2013, Dni srdca a akciách realizovaných RÚVZ Košice boli vopred informované regionálne médiá, ako Rádio Regina – štúdio Košice, Slovenský rozhlas; Rádio Lumen; Rádio Košice; Rádio Šport; Košický Korzár – denník; Regfilm, s.r.o., Moldava nad Bodvou (prostredníctvom informácie pre médiá, upútavky,



Deň srdca v Košiciach.



O merania bol veľký záujem.



zdravotno-výchovného letáka). Predmetný materiál bol umiestnený aj na webovú stránku úradu (www.ruvzke.sk) v položke Aktuality.

Súbežne, korešpondenčnou cestou (e-mailom) sme oslovili miestnu samosprávu a denné centrá seniorov v ich pôsobnosti (t. j. v územných obvodoch Košice-mesto a Košice-okolie). Zaslali sme im zmienenu upútavku a leták z edície RÚVZ Košice.

Levice

V Leviciach bolo zriadené meracie miesto v hypermarkete Tesco.

RÚVZ Levice, MUDr. Dana Čechová: Akcia prebehla mimo predajnej plochy TESCO. Vyšetrenie a poradenstvo vykonávali 3 pracovníčky poradne zdravia RÚVZ so sídlom v Leviciach a 4 študentky GAV v Leviciach, ako hostesky informovali obyvateľov o vykonávanej akcii v TESCO a blízkom okolí. Vyšetrenie sa zúčastnilo 71 obyvateľov.

Napriek počiatocným problémom s nedodaným prístrojovým vybavením, ktoré sa do času vyšetrenia vyriešili, akcia prebehla s pozitívnou odzvou od obyvateľov.

Liptovský Mikuláš

V Liptovskom Mikuláši bolo zriadené 1 meracie miesto v Obchodno-zábavnom centre RGB Liptov.

RÚVZ Liptovský Mikuláš, MUDr. Ľubica Benková: Pracovníci Oddelenia podpory zdravia pri príležitosti Dňa srdca 27. 9. 2013 realizovali nasledovné aktivity pre 35 občanov mesta Liptovský Mikuláš:



Deň srdca v Leviciach.



Tomuto úsmevu nikto neodolal.



- *meranie hladiny celkového cholesterolu, meranie TK a PF, získavanie anamnestických údajov súvisiacich s výskytom kardiovaskulárnych ochorení, získavanie antropometrických údajov – výška a hmotnosť, poradenstvo v oblasti zdravého spôsobu života a prevencie kardiovaskulárnych ochorení.*

Vo vestibule RÚVZ v Liptovskom Mikuláši boli pri príležitosti Svetového dňa srdca uverejnené informácie pre verejnosť. Akcie sa zúčastnili aj študentky Strednej odbornej školy zdravotníckej v Liptovskom Mikuláši. Spolupráca s nimi bola veľkým prínosom.

Lučenec

V Lučenci bolo zriadené 1 meracie miesto – na Pešej zóne v Lučenci.

RÚVZ Lučenec, MUDr. Ján Lipták: *Oddelenie podpory zdravia pri RÚVZ – Lučenec zabezpečil meracie miesto pred budovou RÚVZ – pešia zóna Petöfioho ulica v Lučenci, kde sa uskutočnilo meranie jednotlivých parametrov ako – meranie tlaku krvi, pulzu, BMI, obvod pásu, výška, váha, % telesného tuku, cholesterolu - spojené s odborným poradenstvom a distribúciou edukačného materiálu. V rámci svetového dňa srdca sme vyšetrili a poskytli poradenstvo v otázkach prevencie KVO 48 klientom. V 39. kalendárnom týždni sa okrem dňa srdca vyšetrilo ešte 42 klientov. Cieľom akcie bolo upozorniť širokú verejnosť na základné rizikové faktory srdcovo – cievnych ochorení ako sú: vysoký krvný tlak, fajčenie, vysoký cholesterol, nedostatok fyzickej aktivity, nesprávne stravovacie návyky, obezita, stres. Na bezplatných meraniach a konzultáciách sa podieľal vedúci oddelenia podpory zdra-*



Deň srdca v Liptovskom Mikuláši.



Liptovský Mikuláš - merania tlaku krvi.



via MUDr. Lupták a personál oddelenia Mgr. Gubániová, Mgr. Feteríková. Ohlasy z meraní boli priaznivé, klienti túto aktivitu, ktorú sme spropagovali prostredníctvom internetu, mestského rozhlasu, mestských novín a prenosného reklamného pútača s aktuálnou tematikou, vnímali veľmi pozitívne.

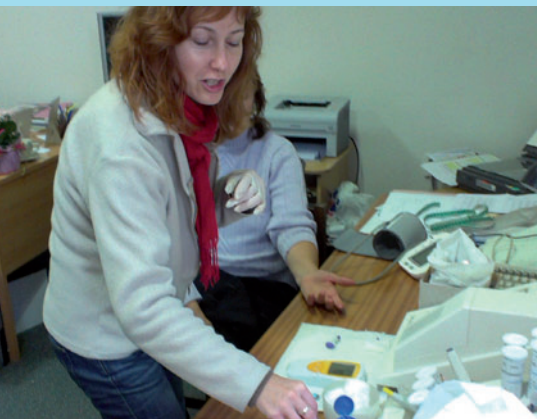
Stredná zdravotnícka škola Lučenec, Mgr. Mária Pápaiová: Do projektu MOST sa aktívne zapojili 3 hliadky žiakov 3. ročníka na troch stanovištiach. Okrem stabilného miesta oslovovali aj okoloidúcich občanov pred budovou pošty a lekárne. Stretli sa s pozitívnou odozvou a záujmom zo strany obyvateľstva.

O projekte napísali aj do školského časopisu a na stránku školy. Veľmi radi sa do tejto aktivity zapojíme aj na budúci rok.

Martin

V Martine bolo zriadené 1 meracie miesto – v Obchodnom dome Prior.

RÚVZ Martin, Mgr. Miriam Bobrovská: RÚVZ so sídlom v Martine realizovala 27. septembra 2013 kampaň „Deň srdca“ v OD Prior v čase od 13.00 do 16.00 hod. Na kampani spolupracovali aj študenti všeobecného lekárstva JLF UK Martin a Centrum pomoci Ligy proti rakovine Martin. Celkovo bolo vyšetrených 44 klientov, z toho 16 mužov a 28 žien. Priemerný vek klientov bol 54,5 roka. Počas kampane, okrem krvného vyšetrenia a antropometrických meraní, sme rozdávali letáky kampane a poskytli poradenstvo v prevencii rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení.



Meracie miesto v Lučenci je pripravené.



Lučenec – záujemcovia boli srdečne očakávaní.



Michalovce

V Michalovciach bolo zriadené 1 meracie miesto – v priestoroch Poradne zdravia.

RÚVZ Michalovce, MUDr. Marianna Hamadejová: Meracie miesto bolo zriadené v Poradni zdravia RÚVZ Michalovce.

Spolu bolo vyšetrených a edukovaných 28 klientov, 12 žien a 16 mužov.

Nitra

V Nitre boli zriadené dve meracie miesta – na Mestskom úrade Nitra (24.9.2013) a v priestoroch RÚVZ Nitra (27.9.2013)

RÚVZ Nitra, Mgr. Ingrid Báreková: Svetový deň srdca sme uskutočnili formou Dňa otvorených dverí v priestoroch zasaďačky oddelenia podpory zdravia. Deň otvorených dverí bol hodnotený veľmi pozitívne zo strany zúčastnených osôb. Vyšetrovali sme krvný tlak, celkový cholesterol, zisťovali osobnú a rodinnú anamnézu so zameraním na srdcovo-cievne ochorenia, stanovovali index telesnej hmotnosti (BMI) a iné vyšetrenia. Na základe analýz všetkých zistených údajov bolo poskytnuté vyšetreným osobám odborné poradenstvo ohľadom zmeny životného štýlu (ako optimalizovať spomínané dôležité hodnoty zmenou stravovania a zvýšenou pohybovou aktivitou). Pre návštevníkov boli k dispozícii edukačné materiály, zamerané na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení.

Celkovo bolo vyšetrených 21 osôb, z toho bolo 19 žien a 2 muži. Vyšetrení boli veku od 19 do 68 rokov. Priemerný vek vyšetrených bol 48,2 rokov.

Najviac ľudí malo stredoškolské vzdelanie 52 %, vysokoškolské 38 % a základné vzdelanie 9 %.

Podľa osobnej anamnézy 23 % osôb sa liečilo na vysoký krvný tlak a 14 % trpelo nejakým iným srdcovo-cievnyim ochorením.

85 % vyšetrených bolo presvedčených, že majú vo svojom živote dostatok pohybovej aktivity, ostatní priznali, že ich pohybová aktivita nie je dostatočná.

Kardiovaskulárne ochorenia v rodine udávalo 38 % opýtaných. Práve títo jedinci majú vyššie riziko mať podobné zdravotné problémy ako ľudia, u ktorých sa v rodine takéto choroby nevyskytujú.

Priemerná hodnota indexu telesnej hmotnosti (BMI) bola 25,6. Len necelá polovica mala normálnu hmotnosť (38 %). Nadváhou trpelo 42 % a obezitou 19 % osôb.

Zvýšený krvný tlak bol hodnotený ako krvný tlak (TK), ak hodnota systolického TK bola 140 mmHg a viac a hodnota diastolického TK 90 mmHg a viac. Zvýšený krvný tlak bol zistený u 19 % vyšetrených osôb.

Hodnotu celkového cholesterolu viac ako 5,0 mmol/l malo až 38 % vyšetrených.

Celá akcia sa stretla s pozitívnym ohlasom. Vyšetrení prejavovali záujem o informácie týkajúce sa ich zdravotného stavu, ako aj o možnosti úpravy život-



ného štýlu. Dúfame, že tento trend bude zachovaný aj v budúcich ročníkoch Svetového dňa srdca.

RÚVZ Nitra, Mgr. Ingrid Báreková: Pracovníci RÚVZ so sídlom v Nitre, oddelenia podpory zdravia v súvislosti so Svetovým dňom srdca uskutočnili dňa 27. 9. 2013 v čase od 8,30 – 14,00 hod., pre obyvateľov mesta Nitry a okolia zdravotno - výchovné podujatie s názvom „DEŇ SRDCA“, ktoré sa konalo v priestoroch Mestského úradu v Nitre.

V našom regióne na realizácii akcie participovali aj študentky zo Strednej zdravotníckej školy v Nitre vo forme malých skupiniek – hliadok. Oslovovali ľudí v okolí miestnych nákupných centier, ako aj v centre mesta na námestí. Vypĺňali s nimi krátky dotazník a informovali ich o možnosti vyšetrenia v priestoroch Mestského úradu v Nitre na Štefánikovej ul. 60.

Pracovníci oddelenia podpory zdravia z RÚVZ Nitra spolu so študentkami SZŠ vyšetruvali záujemcom krvný tlak, celkový cholesterol, zisťovali osobnú a rodinnú anamnézu so zameraním na srdcovo cievne ochorenia, stanovovali index telesnej hmotnosti (BMI) a iné vyšetrenia. Na základe analýz všetkých zistených údajov bolo poskytnuté vyšetreným osobám odborné poradenstvo ohľadom zmeny životného štýlu (ako optimalizovať spomínané dôležité hodnoty zmenou stravovania a zvýšenou pohybovou aktivitou). Pre návštevníkov boli k dispozícii edukačné materiály, zamerané hlavne na kardiovaskulárne ochorenia. Tých klientov, u ktorých boli zistené nadlimitné hodnoty jednotlivých vyšetovaných parametrov boli pozvaní na návštevu do základnej Poradne zdravia na nitrianskom RÚVZ. Návštevníci z iných okresov boli odporučení do poradní zdravia v spádových oblastiach jednotlivých RÚVZ.



Deň srdca v uliciach Nitry.



Celkovo bolo vyšetrených 101 osôb, z toho bolo 27 mužov a 74 žien. Z mesta bolo vyšetrených 79 % a z vidieka 17 %. Vyšetrení boli veku od 22 do 80 rokov. Priemerný vek vyšetrených bol 51 rokov.

Najviac ľudí malo stredoškolské vzdelanie 65 %, vysokoškolské 30 % a základné vzdelanie 6 %.

Podľa osobnej anamnézy 25 % osôb sa liečili na vysoký krvný tlak a 17 % trpeli nejakým iným srdcovo-cievnyim ochorením.

64 % vyšetrených bolo presvedčených, že majú vo svojom živote dostatok pohybovej aktivity, ostatní priznali, že ich pohybová aktivita nie je dostatočná. Nдостаток pohybu udávali viac ženy ako muži (27 % žien a 7 % mužov).

Kardiovaskulárne ochorenia v rodine udávalo 35,6 % opýtaných. Práve títo jedinci majú vyššie riziko mať podobné zdravotné problémy ako ľudia, u ktorých sa v rodine takéto choroby nevyskytujú.

Priemerná hodnota indexu telesnej hmotnosti (BMI) bola 26,2. Len necelá polovica mala normálnu hmotnosť (44 %). Nadváhou trpelo 39 % a obezitou 15 % osôb.

Zvýšený krvný tlak bol hodnotený ako krvný tlak (TK), ak hodnota systolického TK bola 140 mmHg a viac a hodnota diastolického TK 90 mmHg a viac. Zvýšený krvný tlak bol zistený u 34 vyšetrených osôb.

Hodnotu celkového cholesterolu viac ako 5,0 mmol/l malo až 41 % vyšetrených. 5 vyšetreným osobám sa nepodarilo vzhľadom na obmedzené technické možnosti použitého prístroja Accutrend Plus, stanoviť celkovú hodnotu cholesterolu, pričom 4 osoby ju mali nižšiu ako 3,88 mmol/l a 1 osoba ju mala vyššiu ako 7,76 mmol/l.

Celá akcia sa stretla s pozitívnym ohlasom. Vyšetrení prejavovali záujem o informácie týkajúce sa ich zdravotného stavu, ako aj o možnosti úpravy životné-



Nitra – hliadky zdravia.



Študentka strednej zdravotníckej školy v Nitre.



ho štýlu. Dúfame, že tento trend bude zachovaný aj v budúcich ročníkoch Svetového dňa srdca. Pre potreby uvedených aktivít boli zhotovené informačné panely venované Svetovému dňu srdca s dôrazom na prevenciu srdcovo-cievnych ochorení. Akcia bola medializovaná v regionálnych týždenníkoch, v rádiu MAX a na webovej stránke RÚVZ Nitra.

Stredná zdravotnícka škola, Mgr. Magdaléna Roháčová: Študentky Strednej zdravotníckej školy v Nitre pod vedením Mgr. Roháčovej vytvorili v priestoroch mestského úradu v spolupráci s RÚVZ v Nitre - Mgr. Bärekovou a MUDr. Pešekovou meracie miesto s hodnotením tlaku krvi, BMI, cholesterolu a posúdením tuku tukomerom. V uliciach mesta vytvorili 2 hliadky. Oslovovali okoloidúcich, poskytovali im informácie o kóde zdravého života a rozdávali im informačné letáčky. Okoloidúci odpovedali na niekoľko jednoduchých otázok, ich odpovede študentky zapisovali do dotazníka. Všetkým odporučili možnosť zhodnotenia vybraných rizikových faktorov na meracom mieste v priestoroch MsÚ v Nitre.

Študentky získali a zaznamenali údaje od 140 občanov.

Univerzita Konštantína Filozofa Nitra, PhDr. Dana Zrubcová, PhD.:

Myslím si a tlmočím aj názor študentiek, že akcia mala úspech u laickej verejnosti. Oslovení reagovali najskôr nedôverčivo a mnohí sa ani nechceli pristaviť, aby zistili, o čo ide (skúsenosti s rôznymi prezentáciami robia svoje). Tí, ktorí prejavili záujem, si vypočuli informácie a vzali si aj letáčik. Odpovede niektorých však boli zarážajúce v zmysle neinformovanosti. Naše hliadky zdravia všetkých navigovali na mestský úrad, kde prebiehalo meranie.

Nové Zámky

V Nových Zámkoch bolo zriadené 1 meracie miesto – v Slovenskej akadémii vzdelávania.

RÚVZ Nové Zámky, Ingrid Kianeková: Oddelenie podpory zdravia RÚVZ Nové Zámky, sa dňa 27. 9. 2013 zapojilo do jesennej kampane MOST 2013, ktoré sa uskutočnilo na pôde Slovenskej akadémie vzdelávania v Nových Zámkoch. Počet klientov bol 21. Spolupracovali sme so 4 žiačkami so Strednej zdravotníckej školy. Akcia prebehla úspešne.

Poprad

V Poprade bolo zriadené 1 meracie miesto – v hypermarkete Tesco.

RÚVZ Poprad, Mária Václavová: Celkovo bolo vyšetrených 62 klientov. Pracovníčky z poradenského centra RÚVZ so sídlom v Poprade verejnosť informovali o kardiovaskulárnych ochoreniach a o rizikách prispievajúcich k týmto ochoreniam, ku ktorým patrí fajčenie, nedostatok fyzickej aktivity, stres, nezdravý spôsob stravovania, nadváha a obezita, vysoký TK a vysoká hladina cholesterolu.



Považská Bystrica

V Považskej Bystrici bolo zriadené 1 meracie miesto – v Poradni zdravia

RÚVZ Považská Bystrica, MUDr. Daniela Hlušková: Pracovníčky oddelenia podpory zdravia a poradne zdravia (MUDr. Daniela Hlušková a Alena Hôrečká) zabezpečili zriadenie meracieho miesta v rámci „Dňa srdca - 27. 9. 2013“ v priestoroch Poradni zdravia, kde bolo bezplatne poskytované meranie pulzu, tlaku krvi a CO vo výdychu. Z kapilárnej krvi bol vyšetrovaný celkový cholesterol a z nameraných údajov hmotnosti, výšky, obvodu pásu a bokov bol určený BMI a WHR index. Dotazník (podľa požiadaviek SNS) bol vyplňaný spoločne s klientmi. Na základe analýzy výsledkov a údajov z osobného dotazníka bolo poskytované individuálne odborné poradenstvo, ktoré by mohlo pozitívne ovplyvniť ich zistené rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení. Aktivitu využilo 30 klientov, z toho bolo 23 žien (77,00 %) a 7 mužov (23,00%). Najmladší klient mal 23 rokov, najstarší bol vo veku 82 rokov. Klienti vo vekovej skupine 60 rokov a viac tvorili 60% vyšetrených záujemcov. Zvýšené hodnoty v kategórii hypertenzia I.-III. boli namerané u 13 % respondentov. Zvýšené hodnoty celkového cholesterolu malo 73% vyšetrovaných a zvýšené hodnoty BMI v kategórii nadváha a obezita malo 57% vyšetrených klientov (z toho nadváhu malo 37% a obezitu 20% respondentov). V rámci medializácie boli uverejnené príspevky vo všetkých regionálnych týždenníkoch („Považský obzor“ MY, Považskobystrické novinky, Púchovské noviny). Na webovej stránke www.ruvzpb.szm.sk bola umiestnená pozvánka pre širokú verejnosť.

Zhotovené boli aj informačné plagáty, ktoré boli umiestnené v časovom predstihu vo vývesných skrinkách mesta Považská Bystrica, na vchode do RÚVZ so sídlom v Považskej Bystrici a osobne distribuované v niektorých organizáciách (napr. školy, kino Mier, MÚ Považská Bystrica).

Prešov

V Prešove bolo zriadené 1 meracie miesto v HM Tesco.

RÚVZ Prešov, PhDr. Nataša Děvečková: RÚVZ so sídlom v Prešove, oddelenie podpory zdravia a výchovy ku zdraviu, zrealizoval akciu v rámci kampane MOST 2013 Deň srdca. Akcia sa uskutočnila dňa 27. 9. 2013 v priestore Hypermarketu Tesco, Košická 6, Prešov v čase od 9,00 hod. do 14,30 hod. Garantom kampane bola Slovenská nadácia srdca, ktorá zabezpečila materiál k samotným výkonom, ako aj propagačný materiál pre zúčastnených.

RÚVZ Prešov túto aktivitu zrealizoval prostredníctvom 3 odborných pracovníkov (PhDr. N. Děvečková, Mgr. A. Hal'ková a M. Juhaščíková) pre 72 zúčastnených občanov. Vykonávali sa tieto merania: anamnéza, ktorá pozostávala z určenia pohlavia, veku, vzdelania, zdravotného stavu klienta a jeho rodinných príslušníkov,



ako aj antropometrických a biochemických meraní (hmotnosť, výška, obvod pásu, BMI, TK, pulz, celkový cholesterol, meraní CO u fajčiarov).

Záver:

- akcia sa stretla u občanov s pozitívnym ohlasom,
- niektorí zúčastnení nepoznali svoje hodnoty TK, cholesterolu, BMI ...,
- väčšina klientov nepoznala hodnoty kódu zdravého života,
- klientom bolo poskytnuté poradenstvo o rizikových faktoroch KVO a vysvetľovaná dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie a zdravie najbližších,
- pri nameraní vyšších hodnôt pri niektorých úkonoch boli pozývaní do Poradne zdravia nášho RÚVZ,
- počas celej kampane sme na meracom mieste nezaznamenali negatívne reakcie, komunikácia s klientmi prebiehala veľmi dobre, a tým bola spokojnosť na strane realizátorov, aj u zúčastnených.

Rimavská Sobota

V Rimavskej Sobote bolo zriadené 1 meracie miesto v Hypernove v Rimavskej Sobote.

RÚVZ Rimavská Sobota, MUDr. Tímea Ostrihoňová: Na meracom mieste zriadenom v obchode Hypernova sme u 24 záujemcov (8 mužov a 16 žien) vyšetřili celkový cholesterol, krvný tlak, pulz, zmerali sme výšku a váhu (zo získaných hodnôt sme vypočítali BMI), obvod pásu a bokov a zistili sme anamnestické údaje z rodinnej a osobnej anamnézy. Na základe zistených výsledkov klientom bolo po-



Aj v Prešove bolo rušno.



Merania počas dňa srdca v Prešove.



skytnuté poradenstvo ohľadom optimalizácie životného štýlu resp. bola im odporučená návšteva u obvodného lekára.

Realizovaná aktivita sa stretla s pozitívnym ohlasom u ľudí.

Rožňava

V Rožňave bolo zriadené meracie miesto – v priestoroch cukrárne Piroška Rožňava.

RÚVZ Rožňava, Mgr. Silvia Lengová: Kampaň MOST 2013 sa realizovala podľa logistických a organizačných pokynov Slovenskej nadácie srdca. Kampani predchádzala medializácia podujatia v regionálnych médiách (regionálny denník Korzár, infotext mestskej káblovej televízie v Rožňave) a prostredníctvom e-mailu boli informácie o kampani MOST 2013 zaslané aj na všetky mestské a obecné úrady v okrese Rožňava s možnosťou uverejnenia na verejne prístupných miestach a webových stránkach miest a obcí. Vo vstupnej hale RÚVZ bola na tému MOST 2013 inštalovaná nástenka.

27.09.2013 v čase od 9.00 do 14.00 v priestoroch cukrárne Piroška na Námestí baníkov v Rožňave vykonávali aktivity odborní pracovníci oddelenia podpory zdravia pri RÚVZ so sídlom v Rožňave (Mgr. Silvia Lengová a AHS Margita Illyésová). Asistovali im 5 študenti zo Strednej zdravotníckej školy v Rožňave a ďalší 4 študenti z Gymnázia P. J. Šafárika v Rožňave edukovali ľudí a rozdávali zdravotno-výchovné materiály (dodané a aj vlastné) v uliciach mesta. Zároveň títo 4 študenti + 10 ďalších študentov z Gymnázia P. J. Šafárika v Rožňave (tí, ktorí boli do akcie



O Dni srdca vedeli v Rožňave všetci.



Študenti vyrážajú do ulíc Rožňavy.



prihlásení cez kontaktného pedagóga školy - PhDr. Alica Rihošeková) pozývali oslovených ľudí na bezplatné vyšetrenie rizikových faktorov vedúcich k vážnym srdcovo-cievnyim ochoreniam.

V tento deň bolo vyšetrených 40 klientov, u ktorých bola odobraná osobná a rodinná anamnéza, vykonalo sa meranie krvného tlaku a pulzu, antropometrické vyšetrenie, vyšetrenie množstva telesného tuku, vyšetrenie vybraných krvných parametrov a všetkým klientom bola poskytnutá podľa nameraných výsledkov individuálna intervencia vrátane odovzdania zdravotno-výchovného materiálu.

Sered'

V Seredi boli zriadené 2 meracie miesta – na Nám. Slobody.

RÚVZ Galanta, MUDr. Anna Baranovičová: Z príležitosti Dňa srdca – 27. 9. 2013 v spolupráci so Slovenskou nadáciou srdca, Mestským úradom v Seredi a Obchodnou akadémiou v Seredi pracovníci Poradenského centra realizovali preventívne vyšetrenia na Námestí Slobody v Seredi. V rámci tejto akcie bolo vyšetrených 50 klientov, u ktorých boli vyšetrené všetky parametre stanovené SI. nadáciou srdca anamnestické údaje, antropometrické vyšetrenie, BMI, meranie tlaku krvi a pulzu a vybrané biochemické parametre: celkový cholesterol a glukóza. Pracovníci OPZ realizovali individuálne poradenstvo so zameraním na rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení a zdravý životný štýl a vysvetlili obsah a zmysel Kódu zdravého života a doplnili vhodným propagačným a edukačným materiálom.

Organizačné zabezpečenie tejto kampane i samotné vyšetrenia realizovali pracovníci OPZ MUDr. Anna Baranovičová, Mgr. Ingrid Kiliyanová a zdravotná ses-



Rožňava – dievčatá v akcii.



tra Martina Kollárová. Propagáciu meracieho miesta a distribúciu propagačného materiálu zabezpečovali študenti Obchodnej akadémie v Seredi.

V rámci edukačnej kampane MOST boli počas tohto týždňa realizované mobilnou poradňou sprievodné podujatia: Deň srdca v spolupráci s vedením firmy Bekaert s.r.o., Sládkovičovo, kde boli vyšetrené biochemické parametre: cholesterol u 42 pracovníkov, detekcia CO vo vydychovanom vzduchu, a meranie podkožného tuku u 54 pracovníkov.

Preventívne vyšetrenia boli zamerané na anamnestické údaje, antropometrické vyšetrenie, meranie tlaku krvi a pulzu, z biochemických parametrov celkový cholesterol, meranie CO vo vydychovanom vzduchu prístrojom smokerlyzer, meranie podkožného tuku. Pracovníci PCZ realizovali individuálne poradenstvo zamerané na rizikové faktory orientované na osobnosť klientov, zároveň doporučili pohybovú aktivitu ako významný faktor v prevencii nadváhy a kardiovaskulárnych ochorení.

Spolu bolo vyšetrených 92 osôb.

Propagácia Dňa srdca bola realizovaná formou zdravotno-výchovného panelu a na webovej stránke RÚVZ so sídlom v Galante a informácie o preventívnych vyšetreniach boli občanom mesta Sereď oznámené prostredníctvom miestneho rozhlasu.

Srdce na dlani mali študenti 1.A a 1.B triedy Obchodnej akadémie v Seredi, keď v uliciach Serede rozdávali neoceniteľné rady, ako si udržiavať zdravý životný štýl. Dievčatá v červených tričkách s KÓDOM ZDRAVÉHO ŽIVOTA : (0-30-5-120-80) vysvetľovali, čo znamenajú tieto čísla: 0 = fajčenie, 30 = minimálne 30 minút chôdze denne, 5 = hladina cholesterolu do 5 mmol/l, 120/80 = hodnoty optimálneho tlaku krvi.



Deň srdca v Seredi.



Merania v Seredi.



Na najfrekvencovanejších miestach mesta dvojčlenné zdravotné hliadky informovali mladých i tých skôr narodených o rizikách kardiovaskulárnych chorôb. Študentky okrem rád rozdávali aj červené srdiečka, kartičky s kódom zdravého života a letáky ku Dňu srdca.

Meracie miesto sa nachádzalo na Námestí slobody v Seredi. V dvoch stánkoch merali hladinu cholesterolu v krvi **PaedDr. Mariana Kamenská – učiteľka OA Sered', zdravotná sestra Elena Lovecká a pracovníčky Regionálneho úradu verejného zdravotníctva z Galanty.** Záujemcov bolo neúrekom. Niektorí Sereďčania si prišli porovnať výsledky z predchádzajúceho roka, iní zavítali medzi nás po prvýkrát. Tlak krvi a „zafajčenosť“ pľúc testovali ochotní študenti vysvetľujúc zároveň škodlivosť nikotínu na ľudský organizmus.

Deň srdca má nesmierny význam pre širokú verejnosť. Veľký význam má toto podujatie aj pre študentov, pretože sa zážitkovou formou naučia mnoho, pre zdravý život dôležitých informácií, tiež sa naučia empaticky správať a trpezlivo komunikovať so staršími spoluobčanmi. Naučia sa, aké je dôležité, čo najskôr sa začať starať o svoje srdce a svoj život.

Spišská Nová Ves

V Spišskej Novej Vsi bolo zriadené 1 meracie miesto – Lekáreň Dr. Max v nákupnom centre Madaras.

RÚVZ Spišská Nová Ves, MUDr. Peter Mišenda: Akcia prebehla veľmi vydarene, priestory v lekárni na odbery, merania a konzultácie boli priestorovo vyhovujúce, na vyšetrenie čakali v rade stále 4 – 5 záujemcovia, pracovali sme nonstop v celom časovom rozsahu.

Podmienky sme mali výborné, záujem zo strany ľudí bol veľký, nakoľko bola akcia vopred dobre spropagovaná prostredníctvom regionálnej tlače a webovej stránky.

Počas meraní a odberov sme poskytli z akcie a jej priebehu mestskej televízii TV Reduta krátke interview.

Výraznú pomoc nám poskytli 2 študentky z Gymnázia na Školskej ul. a zo Strednej odbornej školy ekonomickej v SNV.

Prvé 2 ročníky Dňa srdca sme realizovali odbery a merania v obchodných nákupných centrách, kde bol veľký nával ľudí a sťažené pracovné podmienky. Tohtoročná voľba kopírovala posledné 2 ročníky. V priestoroch lekárne sa robilo pokojnejšie, nebol taký nával ľudí a klientmi boli aj mladší respondenti resp. záujemcovia v strednom veku. Lekáreň MAX je situovaná ďaleko od zdravotníckych zariadení a jej návštevníci sú prevažne nie chronicky chorí ľudia, ale tí, ktorí si kupujú doplnky výživy alebo voľno-predajné preparáty.

Veľa ľudí navštívilo naše meracie miesto, ktoré bolo situované hneď pri vchode do OC MADARAS, aj náhodne v rámci svojich nákupov alebo trávenia voľného času počas obedňajšej prestávky.



Stará Ľubovňa

V Starej Ľubovni bolo zriadené 1 meracie miesto na Mestskom úrade.

RÚVZ Stará Ľubovňa, RNDr. Mária Salamonová: *V súvislosti s realizáciou aktivít pri príležitosti „Dňa srdca – 27. september 2013“ zamestnanci Oddelenia podpory zdravia, PCZ pri RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni poskytovali na Stanovišti zdravia vo vstupnej časti Mestského úradu v Starej Ľubovni pre obyvateľstvo okresu biochemické vyšetrenie hladiny celkového cholesterolu z kapilárnej krvi na prístroji Accutrend Plus, meranie systolického a diastolického tlaku krvi, pulzu, meranie antropometrických ukazovateľov (výška, hmotnosť, obvod pásu, obvod bokov) so stanovením BMI a WHR indexu, meranie percenta telesného tuku tukomerom, meranie hladiny oxidu uhľnatého v pľúcach a v krvi pomocou prístroja CO monitor s následným odborným poradenstvom a distribúciou zdravotno - výchovného materiálu. V priebehu dňa absolvovalo uvedené merania 75 klientov a meranie hladiny CO monitorom absolvovalo z uvedeného počtu 11 klientov. V prípade zistenia rizikových hodnôt vyšetrených parametrov bola klientom odporúčaná opakovaná návšteva poradne zdravia pri RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni. Zo strany klientov bol o prejavení akciu veľký záujem. Klientom, ktorí nemali možnosť absolvovať uvedené vyšetrenia z dôvodu časového obmedzenia, bola odporúčaná možnosť kedykoľvek osobne navštíviť Poradňu zdravia a nadstavbovú poradňu na odvykanie od fajčenia pri RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, prípadne sa telefonicky objednať v Poradni zdravia na t. č. 052/ 42 80 106.*



Deň srdca v Starej Ľubovni.



Merania v Starej Ľubovni.



Šaľa

V Šali bolo zriadené meracie miesto na Mestskom úrade (meracie miesto zabezpečoval RÚVZ Nitra a z tohto dôvodu boli merania v rámci Dňa srdca realizované 26.9.2013).

RÚVZ Nitra, Mgr. Ingrid Báreková: Pracovníci RÚVZ so sídlom v Nitre, oddelenia podpory zdravia v súvislosti so Svetovým dňom srdca uskutočnili dňa 25. 9. 2013 pre obyvateľov mesta Šaľa a okolia, zdravotno - výchovné podujatie s názvom „DEŇ SRDCA“, ktoré sa konalo v priestoroch Mestského úradu v Šali.

Celkovo bolo vyšetrených 35 osôb, z toho boli 4 muži a 31 žien, prevažne s vysokoškolským vzdelaním (51 %). Väčšinou sa jednalo o osoby, ktoré sú zamestnancami MsÚ v Šali. Vyšetrovaní boli veku od 32 do 62 rokov Priemerný vek vyšetrených bol 45,5 rokov.

Záujemcom sme vyšetrovali krvný tlak, celkový cholesterol, zisťovali osobnú a rodinnú anamnézu so zameraním na srdcovo cievné ochorenia, stanovovali index telesnej hmotnosti (BMI) a iné vyšetrenia. Na základe analýz všetkých zistených údajov bolo poskytnuté vyšetreným osobám odborné poradenstvo ohľadom zmeny životného štýlu (ako optimalizovať spomínané dôležité hodnoty zmenou stravovania a zvýšenou pohybovou aktivitou). Pre návštevníkov boli k dispozícii edukačné materiály, zamerané na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení. Tí klienti, u ktorých boli zistené nadlimitné hodnoty jednotlivých vyšetrovaných parametrov boli pozvaní na návštevu do základnej Poradne zdravia na nitrianskom RÚVZ.

Podľa osobnej anamnézy 17 % osôb sa liečilo na vysoký krvný tlak a 34 % trpelo nejakým iným srdcovo-cievnym ochorením.

88 % vyšetrených bolo presvedčených, že majú vo svojom živote dostatok pohybovej aktivity, ostatní priznali, že ich pohybová aktivita nie je dostatočná.

Kardiovaskulárne ochorenia v rodine udávalo 31 % opýtaných. Práve tí jedinci majú vyššie riziko mať podobné zdravotné problémy ako ľudia, u ktorých sa v rodine takéto choroby nevyskytujú.

Priemerná hodnota indexu telesnej hmotnosti (BMI) bola 25,9. Normálnu hmotnosť malo 48,5 % osôb, inú ako normálnu hmotnosť, to znamená nadváhu malo 31,4 % a obezitu 20 % osôb.

Zvýšený krvný tlak bol hodnotený ako krvný tlak (TK), ak hodnota systolického TK bola 140 mmHg a viac a hodnota diastolického TK 90 mmHg a viac. Zvýšený krvný tlak bol zistený u 10 vyšetrených osôb. Hodnotu celkového cholesterolu viac ako 5,0 mmol/l malo až 51 % vyšetrených.

Celá akcia sa stretla s pozitívnym ohlasom. Vyšetrovaní prejavovali záujem o informácie týkajúce sa ich zdravotného stavu, ako aj o možnosti úpravy životného štýlu. Dúfame, že tento trend bude zachovaný aj v budúcich ročníkoch Svetového dňa srdca. Pre potreby uvedených aktivít boli zhotovené informačné panely venované Svetovému dňu srdca s dôrazom na prevenciu srdcovo-cievných ochorení.



Svidník

Vo Svidníku bolo zriadené 1 meracie miesto v Nákupnom centre MAKOS vo Svidníku.

RÚVZ Svidník, Mgr. Edita Podaná: Informácie o kampani sme uverejnili v regionálnych novinách *Podduklianske novinky*, *Dukla*, *Spektrum* a na web stránke RÚVZ Svidník.

Túto akciu realizovali: Mgr. Edita Podaná a Jana Ufnárová.

Celkový počet vyšetrených občanov bol 36. Záujem malo oveľa viac obyvateľov. Nakoľko sme vyšetrovali všetky 4 rizikové parametre, nedalo sa z časového dôvodu vyhovieť všetkým. Záujemcom sme odporučili návštevu Poradne zdravia pri RÚVZ vo Svidníku. Akcia sa opäť stretla s veľkým ohlasom.

Topoľčany

V Topoľčanoch bolo zriadené 1 meracie miesto v RÚVZ Topoľčany.

RÚVZ Topoľčany, MVDr. Vojtech Lisák, CSc., MPH: Kampaň MOST 2013 sme realizovali v priestoroch oddelenia Podpory zdravia pri RÚVZ v Topoľčanoch. Kampane sa zúčastnilo 14 obyvateľov mesta a blízkeho okolia, ktorých sme vyšetrili kompletne, vrátane antropometrických meraní – všetky merania uvádzame v priloženej tabuľke. Zo 14 zúčastnených klientov v troch prípadoch sme zachytili vysoké hodnoty cholesterolu, 5x vysoké hodnoty triglyceridov a v jednom prípade sme odhalili hypertenziu. Klientov sme odporučili na ďalšie došetrenie ich zdravotného stavu svojmu všeobecnému lekárovi.

Trebišov

V Trebišove bolo zriadené 1 meracie miesto v Hypermarkete Tesco.

RÚVZ Trebišov, Bc. Andrea Jenčová: Aktivity kampane boli realizované na 2 meracích stanovištiach v priestoroch HP Tesco, Trebišov. Na meracích stanovištiach sa vykonávalo stanovenie hladiny celkového krvného cholesterolu, meranie tlaku krvi, telesnej hmotnosti, obvodu pása a stanovenie BMI pre záujemcov. Zároveň bolo poskytované individuálne základné poradenstvo v otázkach podpory zdravia a redukcie individuálneho rizika srdcovo-cievnych a iných chronických chorôb 4 odbornými pracovníkmi RÚVZ so sídlom v Trebišove. Podporné aktivity kampane zabezpečovali 6 študenti zo Strednej odbornej školy v Trebišove, ktorí poskytovali informácie o kampani a o možnosti vyšetrenia na stanovištiach. Informácie o kampani boli uverejnené na webovej stránke RÚVZ so sídlom v Trebišove, ako aj na internetových stránkach miest Trebišov a Sečovce. Vyšetrenie a poradenstvo bolo počas kampane poskytnuté 54 záujemcom v mieste konania.





Merania počas Dňa srdca v Trebišove.



Trebišov aj mladí sa starajú o svoje zdravie.



Trebišov – merania mali úspech.

Trenčín

V Trenčíne bolo zriadené 1 meracie miesto v priestoroch Trenčianskeho samosprávneho kraja.

RÚVZ Trenčín, Mgr. Miroslava Kuníková: Dňa 27. 9. 2013 oddelenie Podpory zdravia v rámci kampane *Most – Deň srdca* zriadilo meracie miesto v budove Trenčianskeho samosprávneho kraja, kde odborné pracovníčky poskytovali občanom





Deň srdca v Trnave.



Merania v Trnave.

informácie o závažnosti hlavných rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení. V rámci akcie sa uskutočnilo meranie krvného tlaku, cholesterolu, obvodu pása a BMI. Občania vyplňovali anonymný dotazník vedomostí o rizikových faktoroch aterosklerózy. V priebehu kampane boli vykonané merania uvedených parametrov a edukácia ohľadom prevencie rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení u 39 občanov. Počas akcie bola prítomná aj regionálna televízia. Záznam z priebehu akcie spolu s rozhovorom s MUDr. Věrou Dobiášovou, MPH je vysielaný na regionálnej úrovni.

Trnava

V Trnave bolo zriadené 1 meracie miesto – na Radnici MÚ Trnava.

RÚVZ Trnava, Lucia Nosková: Akcia prebehla bez komplikácií v priestoroch Radnice za spolupráce Kancelárie Zdravé mesto a študentov Strednej zdravotníckej školy, ktorí chodili po meste a rozdávali letáky a informovali občanov o kampani a možnostiach merania. Akcie sa zúčastnili 4 pracovníci RÚVZ so sídlom v Trnave a 5 študentov SZŠ Trnava. Vyšetrených bolo 97 klientov.

Veľký Krtíš

Vo Veľkom Krtíši bolo zriadené 1 meracie miesto – na Námestí A. H. Škultétyho.

RUVZ Veľký Krtíš, MUDr. Jana Adamová: Kampaň v našom meste prebehla úspešne, zúčastnilo sa jej 48 občanov.



Vranov nad Topľou

Vo Vranove nad Topľou bolo zriadené 1 meracie miesto – v administratívno-obchodnom centre.

RÚVZ Vranov nad Topľou, Mgr. Mária Gešperová: *Kampaň MOST sme spropagovali článkom na web stránke a v regionálnej tlači, vlastným edičným materiálom, ktorý nám poslužil ako oznam o meracom mieste.*

Na našom stanovišti sme merali cholesterol a TK a vypočítavali sme BMI, vyšetreným sme poskytli odborné poradenstvo o rizikách KVO, edičný materiál a záznam z merania. Vyšetřili sme spolu 50 klientov. Akcia mala pomerne bohatú účasť. Participujúcich partnerov sme nemali.

Zlaté Moravce

V Zlatých Moravciach bolo zriadené meracie miesto na Mestskom úrade (meracie miesto zabezpečoval RÚVZ Nitra a z tohto dôvodu boli merania v rámci Dňa srdca realizované 25.9.2013)

RÚVZ Nitra, Mgr. Ingrid Báreková: *Pracovníci RÚVZ so sídlom v Nitre, oddelenia podpory zdravia v súvislosti so Svetovým dňom srdca uskutočnili dňa 25. 9. 2013 pre obyvateľov mesta Zlaté Moravce zdravotno - výchovné podujatie s názvom „DEŇ SRDCA“, ktoré sa konalo v priestoroch Mestského úradu v Zlatých Moravciach.*



Deň srdca vo Vranove nad Topľou.



Vranov nad Topľou a jeho meracie miesto.



Celkovo bolo vyšetrených 35 osôb, z toho boli 2 muži a 33 žien, prevažne so stredoškolským vzdelaním. Vyšetrovaní boli veku od 21 do 68 rokov. Priemerný vek vyšetrených bol 44 rokov.

Záujemcom sme vyšetrovali krvný tlak, celkový cholesterol, zisťovali osobnú a rodinnú anamnézu so zameraním na srdcovo-cievne ochorenia, stanovovali index telesnej hmotnosti (BMI) a iné vyšetrenia. Na základe analýz všetkých zistených údajov bolo poskytnuté vyšetreným osobám odborné poradenstvo ohľadom zmeny životného štýlu (ako optimalizovať spomínané dôležité hodnoty zmenou stravovania a zvýšenou pohybovou aktivitou). Pre návštevníkov boli k dispozícii edukačné materiály, zamerané na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení. Tí klienti, u ktorých boli zistené nadlimitné hodnoty jednotlivých vyšetrovaných parametrov, boli pozvaní na návštevu do základnej Poradne zdravia na Nitrianskom RÚVZ.

Zvolen

Vo Zvolene bolo zriadené 1 meracie miesto – v priestoroch Technickej univerzity.

RÚVZ Zvolen, Mgr. Iveta Gondášová: Vyšetřili sme 40 klientov z radov zamestnancov TU Zvolen, študentov i verejnosti. Edukovali sme účastníkov zo Zvolenskej Slatiny, Tornale, Ružinej, Očovej, Dubového, Revúcej, Dobrej Nivy, Sliacha a iných miest a obcí Slovenska. Vekový priemer bol 48 rokov s prevahou žien s vysokoškolským vzdelaním.



Zdravotníci vítali Vranovčanov s úsmevom.



ským vzdelaním. Väčšina vyšetrených nemala predtým diagnostikované KVO a len malá časť sa liečila na hypertenziu. Vyšetrovaná časť populácie bola až na dve výnimky nefajčiarska. 30 minút fyzickej aktivity denne vykonávali okrem štyroch všetci zúčastnení. Šiesti vyšetrení už mali diagnostikovanú cukrovku. Okrem celkového cholesterolu sme jedinele vyšetrovali aj cukor v krvi. Všetkým klientom sme merali krvný tlak, pulz, BMI, obvod pása, bokov. Ponúkali sme aj vyšetrenie CO vo výdychu u fajčiarov na prístroji smokerlyzér. Na akcii okrem zamestnancov RÚVZ Zvolen participovala aj pobočka VŠZP a.s. Zvolen a externé študentky verejného zdravotníctva Trnavskej univerzity. Všetkým ďakujeme.

Akcia bola v piatok (nie najvhodnejší deň – už takmer víkend) a prebiehala i na ďalších meracích miestach vo Zvolene s nižšou odozvou verejnosti ako po minulé roky. Snáď i presýtenosť trhu a komerčné aktivity iných subjektov ponúkajúcich podobné služby počas celého roka sa podpísali pod nižšiu účasť verejnosti v tomto roku.

Žiar nad Hronom

V Žiari nad Hronom bolo zriadené 1 meracie miesto v Hypermarkete Tesco.

RÚVZ Žiar nad Hronom, MUDr. Zina Košťanová: Dňa 27. 9. 2013 pracovníčky oddelenia podpory zdravia (MUDr. Zina Košťanová, Elena Búryová, Miroslava Malatincová, Anna Kubíková) RÚVZ so sídlom v Žiari nad Hronom realizovali aktivity v rámci kampane „MOST – Deň srdca“ pre verejnosť v priestoroch HM Tesco ZH v čase od 10,00 – 16,00 hod. Akcii predchádzala medializácia v mestskom rozhlasu, na webovej stránke RÚVZ. Obyvateľom mesta a okolia boli ponúknuté merania cholesterolu prístrojom Accutrend, meranie TK, meranie celkového telesného tuku a odborné poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu. Akcia prebiehala v spolupráci s VŠZP a klientom sme mohli poskytnúť okrem časopisu Partnerstvo aj drobné darčeky.

Cholesterol malo vyšetrených 51 klientov (viď tab. prílohu), ale záujem obyvateľov mesta, okolia ako aj z iných okresov o meranie cholesterolu bol podstatne vyšší.

Prehľad výkonov:

MOST TESCO ZH - 27.9.2013

		vek	TK	Tuko- mer	chol	BMI	Hmot- nosť	Výška	Objem pása	spo- lu
mládež	chlapci	15-19	1							313
	dievčatá		1		1	1	1	1	1	
produktívny vek	muži	20-64	7		8	7	8	8	8	
	ženy		25	1	21	21	21	21	21	
poproduk- tívny vek	muži	65+	8		6	6	6	6	6	
	ženy		15	1	15	15	15	15	15	
spolu			57	2	51	50	51	51	51	



Záverom možno hodnotiť kampaň ako aktivitu, ktorá sa stretáva s veľmi pozitívnym ohlasom verejnosti. Mnohí z nich si uvedomili dôležitosť prevencie a prejavili záujem o vyšetrovanie v Poradni zdravia.

Žilina

V Žiline boli zriadené 1 meracie miesto – na Mestskom úrade Žilina.

RÚVZ Žilina, PhDr. Alena Fialová: *Akcia prebehla bez problémov, s veľkým pozitívnym ohlasom verejnosti. Akcie sa zúčastnili predovšetkým ľudia v produktívnom veku, študenti a prejavovali záujem o rizikové faktory KVS ochorení. Aktívne kládli otázky, viedli rozhovory s odbornými pracovníkmi RÚVZ so sídlom v Žiline, prejavovali záujem o publikácie (letáky, brožúry a pod.) o KVS problematike.*

Meracie miesto bolo zastrešené odborným personálom RÚVZ so sídlom v Žiline: MUDr. Palenicová Mária, PhDr. Fialová Alena.

Na akcii pomáhali študenti SZŠ zo Žiliny na jednej strane priamo na mieste a na strane druhej poskytovaním informácií v uliciach mesta Žilina.

Deň srdca 27. 9. 2013 v lekárňach

Lekárne sú neodmysliteľnou súčasťou kampane MOST. Sú miestom, kde ľudia majú možnosť získať lieky predpísané alebo odporúčené lekárom, ale aj miestom, kde sa môžu poradiť o možnostiach alternatív vo forme generík. V mnohých zapojených lekárňach sa v Deň srdca toto portfólio rozšírilo aj o merania krvného tlaku, vyšetrenia biochemických parametrov z kvapky kapilárnej krvi, ako sú napr. hladina glukózy, celkového cholesterolu a triglyceridov. Mnohé lekárne využili to, že vlastnia prístroje na meranie indexu tuku, či hmotnosti tela a poskytli ich širokej verejnosti.

Deň srdca v lekárňach sa aj tento rok konal pod záštitou vedenia Farmaceutickej fakulty UK (FaF UK) v Bratislave. Aj vďaka nim sa mohlo do projektu aktívne zapojiť množstvo študentov farmácie, ktorí túto aktivitu privítali.

Lekárne zapojené do kampane MOST 2013 väčšinou spolupracovali ako partnerské lekárne projektu Excelentná lekárne, ktorého odborným garantom je práve FaF UK a projektu Vaše srdce, pod záštitou ktorého vykonávajú partnerské lekárne spomínané vyšetrenia a konzultácie celoročne. Spoluautorom projektu Vaše srdce je PharmDr. Peter Matejka, PhD., školiteľ študentov FaF UK, ktorí prejavili záujem, ako správne odmerať krvný tlak a biochemické parametre. Školenie sa uskutočňovalo vo viacerých termínoch, nakoľko záujemcov oň bolo viac – a to nielen z radov študentov, ale aj zamestnancov lekární, ktoré boli do projektu priamo zapojení.



Deň srdca 27. 9. 2013 – kampaň MOST 2013 – zoznam zúčastnených lekární

Názov lekárne	Mesto	Merania
LIPA	Bánovce nad Bebravou	Sládkovičova 738/24
Lekáreň sv. Kataríny	Bánovce nad Bebravou	M. R. Štefánika 55
Lekáreň SUNPHARMA	Banská Bystrica	HM TESCO Zvolenská cesta 8
Lekáreň Tesco Banská Bystrica	Banská Bystrica	Zvolenská cesta 8
Kamílka	Bežovce	Bežovce 184
Aloe	Bratislava	Hlinická 2 / B
Avion	Bratislava	Floriánske námestie 2
Fakultná lekáreň	Bratislava	Odbojárov 10
LIBERI	Bratislava	M. Marecka 12
Libra	Bratislava	Pribišova 4
Pri divadle	Bratislava	Gorkého 3
Pri radnici	Bratislava	Istrijská 8/D
Srdce	Bratislava	Pod Krásnou hôrkou 1
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	OC Avion, Ivánska cesta 12
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	OD Polus City Center Vajnorská 100
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	ProCare Betliarska ul. 3776/17
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	Námestie SNP
Lekáreň SUNPHARMA	Bratislava	Sedlárska 12
Lekáreň sv. Anny	Bratislava	Gbelská 8
Univerzitná lekáreň	Bratislava	Ružinovská 12
Viamíla	Bratislava	Kazanská 54
Vitamín	Bratislava	Záhradnícka 45



Deň srdca v Žiari nad Hronom.



Merania v Žiari nad Hronom.



Názov lekárně	Mesto	Merania
Zelená farmácia - Dolné Hony	Bratislava	Uzbecká 20/a
Lekáreň Tesco Petržalka	Bratislava	Panónska cesta 25
Lekáreň Tesco Zlaté Piesky	Bratislava	Cesta na Senec 2
Lekáreň Tesco Lamač	Bratislava	Lamačská cesta 1/C 5959
Na štadióne	Brezno	Fraňa Kráľa 1
Lekáreň u sv. Mariana	Budmerice	J. Holčeka 42
Fontána	Čadca	Palárikova 1083
Lekáreň SUNPHARMA	Dubnica nad Váhom	OD Kaufland Továrenská 4202/75
Lekáreň SUNPHARMA	Galanta	OD Kaufland Esterházyho 2381
Lekáreň SUNPHARMA	Hlohovec	Kaufland Nitrianska ul. 96
Lekáreň SUNPHARMA	Humenné	Tesco Družstevná 39
Pri kostole	Kolárovo	Kostolné námestie 31
Matricaria	Komárno	Eotvosova ul.c.21
Pri Váhu	Komárno	Jazerná 15
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	OC ERIKA Gudernova 3
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	Americká trieda 15
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	OC Cassovia Pri prachárni 4
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	OC Galéria Torská ulica 2297/5
Lekáreň SUNPHARMA	Košice	ProCare, Jána Pavla II 3130/5
Lekáreň Tesco Košice	Košice	Trolejbusová 1
Camilca	Krupina	Sládkovičova 43/9
Lekáreň SUNPHARMA	Liptovský Mikuláš	OC STOP SHOP 1. Mája 41
Harmónia	Malacky	Malé námestie 7
Lekáreň SUNPHARMA	Malacky	Dukalských hrdinov 885



Žiar nad Hronom.



Záujem o merania v Žiari nad Hronom bol veľký.



Názov lekárne	Mesto	Merania
Lekáreň SUNPHARMA	Malacky	Mierova 10/A
Lekáreň u Sv. Severína	Malacky	Záhorácka 30/46
Lekáreň SUNPHARMA	Martin	Tesco Turiec 1
Kamílka	Michalovce	J. Hollého 42
SALVATOR	Modra	Dukelská 29
Lekáreň SUNPHARMA	Myjava	HM Tesco, Viestova 5
ALBIDA	Neded	Hlavná 309
Lekáreň SUNPHARMA	Nitra	OC Centro Nitra Akademická 1A
Lekáreň SUNPHARMA	Nitra	OSC Mlyny Štefánikova 61
Lekáreň Tesco Nitra	Nitra	Bratislavská 5
Lekáreň SUNPHARMA	Nové Mesto n/Váhom	Malinovského 2664/36A
Lekáreň SUNPHARMA	Nové Zámky	Tesco Nitrianska cesta 111
Lekáreň SUNPHARMA	Partizánske	Generála Svobodu 1099/58
Monika	Pezinok	Hollého 2/A
Lekáreň SUNPHARMA	Piešťany	OC Aupark Nitrianska ulica 7555/18
Lekáreň SUNPHARMA	Poprad	OD Kaufland Moyzesova 4067/3
Lekáreň SUNPHARMA	Poprad	HM Tesco Teplická cesta 4359/3
Lekáreň SUNPHARMA	Prešov	Masarykova 11
Lekáreň SUNPHARMA	Prešov	ZOC Max, Vihorlatská 2/A
Lekáreň SUNPHARMA	Prešov	Prostějovská 2
Lekáreň SUNPHARMA	Prievidza	OC Kaufland Nábrežná ulica 1817/6
MARIA, s.r.o.	Rajecké Teplice	Rajecká cesta 14
Jazmín	Rimavská Sobota	Železničná 23
SALVATOR lekáreň, s.r.o.,	Rimavská Sobota	Povstania 607/13
Salvator	Senec	Lichnerova 24
Lekáreň SUNPHARMA	Senec	OD Kaufland Trnavská 918/2
Lekáreň SUNPHARMA	Senica	Nám. Oslobodenia 18/A
Lekáreň SUNPHARMA	Senica	Sotinská 1591/29A
V Nemocnici	Skalica	Koreszkova 7
Signum	Spišská Nova Ves	Nábrežie Hornádu 11
Lekáreň Tesco Spišská Nová Ves	Spišská Nová Ves	Medza 15
Vitalita	Svätý Jur	Rulandská 1
Salix	Šaľa	Nemocničná 1
AVE MARIA	Trenčín	Legionárska 2
Lekáreň SUNPHARMA	Trnava	Hlavná 5
Lekáreň Tesco Trnava	Trnava	Veterná 40
Paracelsus	Turzovka	Stred 461
U Škorpióna	Zlaté Moravce	Bernolákova 24
Lekáreň SUNPHARMA	Zvolen	Námestie SNP 9690/63
Lekáreň Tesco Zvolen	Zvolen	Obchodná 9520/4
Lekáreň SUNPHARMA	Žiar nad Hronom	OD Kaufland SNP 116
Mandragora ZA, s.r.o.	Žilina	Hlínská 16,
Lekáreň SUNPHARMA	Žilina	OC Dubeň Vysokoškolákov 52



Deň srdca 27. 9. 2013 – zoznam zúčastnených lekární siete TESCO – v tomto roku sa po prvýkrát ku kampani pridali všetky lekárne tejto siete

Mesto	miesto	adresa
Lekáreň Tesco Petržalka	Bratislava	Panónska cesta 25
Lekáreň Tesco Zlaté Piesky	Bratislava	Cesta na Senec 2
Lekáreň Tesco Lamač	Bratislava	Lamačská cesta 1/C 5959
Lekáreň Tesco Zvolen	Zvolen	Obchodná 9520/4
Lekáreň Tesco Trnava	Trnava	Veterná 40
Lekáreň Tesco Banská Bystrica	Banská Bystrica	Zvolenská cesta 8
Lekáreň Tesco Spišská Nová Ves	Spišská Nová Ves	Medza 15
Lekáreň Tesco Košice	Košice	Trolejbusová 1
Lekáreň Tesco Nitra	Nitra	Bratislavská 5

Zoznam zúčastnených škôl

Mesto	Škola	Kontaktná osoba	Počet študentov
Banská Bystrica	Fakulta zdravotníctva SZU	PhDr. Anna Butorová	4
Bratislava	Gymnázium A. Einsteina	RNDr. Vlasta Kolompárová	12
Bratislava	Stredná zdravotnícka škola	PhDr. Gabriela Habdáková	25
Bratislava	Gymnázium L. Novomeského	PaedDr. Andrea Letková	13
Bratislava	Spojená škola Tilgnerova	PaedDr. Alena Janušková	7
Čadca	Stredná zdravotnícka škola sv. Františka z Assisi	Mgr. Alena Cudráková	9
Košice	Stredná zdravotnícka škola	PhDr. Ivana Ivanová	6
Košice	Stredná zdravotnícka škola sv. Alžbety	PhDr. Mária Dobrovodská	25
Levice	Gymnázium A. Vrábela	PhDr. Silvia Gunišová	6
Liptovský Mikuláš	Stredná zdravotnícka škola	PhDr. Jana Profantová	15
Lučenec	Stredná zdravotnícka škola	Mgr. Mária Pápaiová	4
Nitra	Univerzita Konštantína Filozofa, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva	PhDr. Dana Zrubcová, PhD.	6
Nitra	Stredná zdravotnícka škola	PhDr. Eva Grófová, Mgr. Magdaléna Roháčová	12
Nové Zámky	SZŠ - EK	PhDr. Monika Jankechová, PhD.	4
Prešov	Stredná zdravotnícka škola, Kmeťovo stromoradie 1	PhDr. Anna Imrichová, PhD.	20



Mesto	Škola	Kontaktná osoba	Počet študentov
Prešov	Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36	Mgr. Erika Provázková	20
Rožňava	Gymnázium P. J. Šafárika	PhDr. Alica Rihošeková	10
Sereď	Obchodná akadémia	PaedDr. Mariana Kameniská	35
Topoľčany	Gymnázium	Mgr. Eva Kúdelová	10
Žilina	Stredná zdravotnícka škola	PhDr. Ľubomíra Tudíková	15



Kapitola 3

Vlaky zdravého života



Svetový deň srdca aj na Slovensku v rámci projektu MOST 2013

Každoročne sú mimoriadne očakávanou a verejnosťou obľúbenou súčasťou kampane MOST Vlaky zdravia. Trasa, ktorú sme pre tieto „pojazdné ambulancie“ vybrali, potvrdzuje, že cestujúci sa na spestrenie svojej veľakrát niekoľkohodinovej cesty tešia. Aj v roku 2013 sa lekári v netradičných „ambulanciách“ stretli so záujmom o merania medzi cestujúcimi rôzneho veku.

Lekári počas celej cesty trvajúcej 6 hodín nezatvárali dvere – nemohli. V kupé sa cestujúci pravidelne striedali, ale ich spoločným znakom bolo to, že všetci bez rozdielu sa zaujímali o hlavné rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení a dožadovali sa merania krvného tlaku a celkového cholesterolu z kvapky kapilárnej krvi. Okrem záujmu o samotné merania sme zaznamenali zvyšujúci sa záujem o možnosti prevencie a zdravý životný štýl – špeciálne o zdravú životosprávu. Každý, kto kupé so zdravotníkmi vo Vlakú zdravia navštívil, odchádzal s množstvom informácií o problematike ochorení srdca a ciev a bohatší o vedomosti o vlastnom zdravotnom stave, ktorého výsledky mal zaznamenané na kartičke zdravého života.

Vlak zdravia	Deň	Trasa	Názov vlaku	Posádka
I.	27. 9.	BA-KE (cez ZA)	R 607 LIPTOV	MUDr. Miroslav Pernický MUDr. Ján Dlhopolček
II.	28. 9.	KE-BA (cez ZA)	R 606 LIPTOV	MUDr. Miroslav Pernický MUDr. Ján Dlhopolček
III.	27. 9.	BA-ZV	R 833 URPIŇ / 933 DOMICA	MUDr. Ján Páleš Veronika Slívková
IV.	27. 9.	ZV-BA	R 932 DOMICA / 832 URPIŇ	MUDr. Ján Páleš Veronika Slívková





MUDr. Ján Páleš v pojazdnej ambulancii.



Kapitola 4

Aktivity partnerov kampane MOST 2013 počas Dňa srdca

Mgr. Ľubica Radimská



Aktivity partnerov kampane MOST a Slovenskej nadácie srdca sú už jej neodmysliteľnou súčasťou. Partneri v rámci svojich možností sa priamo alebo nepriamo podieľajú na logistickom zabezpečení meracích miest, či vyvíjajú vlastné podporné aktivity, ktoré kampaň MOST zviditeľňujú a približujú ešte viac k verejnosti. V tejto kapitole dávame priestor na zhodnotenie a postrehy jednotlivých partnerov, ako aj uvedenie ďalších edukačných a podporných aktivít v rámci tejto kampane. A tu sú príspevky tých, ktorú túto možnosť využili.

Actavis, s.r.o.

Martina Šamajová, product manager

Spoločnosť Actavis podporila v septembri 2014 edukačnú kampaň Mesiac O Srdcových Témach ako po prvýkrát ako produktový partner s doplnkom výživy ZEROCHOL.

Actavis je globálna integrovaná špecializovaná farmaceutická spoločnosť zameraná na vývoj, výrobu a distribúciu generických, originálnych ako aj biosimilárnych liekov. Actavis patrí medzi TOP 5 najväčších výrobcov generických liekov na svete, spoločnosť má obchodné aktivity vo viac ako 60 krajinách sveta s prístupom k viac ako 5 miliardám svetových spotrebiteľov. Vo svete má spoločnosť Actavis viac ako 30 výrobných a distribučných zariadení s kapacitou cca 44 miliárd kusov ročne.

V Spojených štátoch a Kanade je spoločnosť Actavis lídrom pre vývoj a predaj portfólia približne 40 originálnych liekov zameraných na urológiu a zdravie žien. V súčasnosti má vo svojom portfóliu 5 biotechnologických produktov rozvoju.

Na Slovensku sa spoločnosť Actavis etabluje od roku 2004. V tomto roku bolo otvorené obchodné a marketingové zastúpenie v Bratislave. Portfólio liekov spoločnosti Actavis na Slovensku sa skladá z liekov na kardiovaskulárne ochorenia, choroby centrálného nervového systému, kožné ochorenia ako aj lieky pre onkologických pacientov. Portfólio liekov na recept bolo rozšírené o doplnky výživy.



Celimed, s.r.o.

Ing. Katarína Kollárová, marketing manager

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

Tohtoročnú kampaň MOST podporila príspevkom z 2 % z daní z príjmov, ako aj zabezpečením prenosných prístrojov na meranie EKG na meracie miesto na Námestí SNP v Bratislave počas Dňa srdca. V priebehu dňa bolo odmeraných a odkonzultovaných viac ako 250 záujemcov.

Pre našu spoločnosť je dôležitá prevencia a edukácia obyvateľstva v oblasti zdravého životného štýlu a v oblasti prevencie kardiovaskulárnych chorôb a keďže sa cítíme byť už súčasťou tohto projektu, bolo pre nás samozrejmé podporiť aj tento ročník kampane a prispieť tak k zlepšeniu zdravotného stavu obyvateľstva našej krajiny.

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

Daniela Mišurová, generálny riaditeľ

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

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

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

Family Care, s.r.o.

PaedDr. Alica Uhlířová, marketing manager

Family Care s.r.o. podporila kampaň MOST v 2013 po prvýkrát. Cieľom bolo informovať ohrozených obyvateľov o modernom spôsobe prevencie predčasného starnutia pomocou prístroja Mobilnej asistencie. Skupinou, ktorá potrebuje rýchlu pomoc, sú najčastejšie práve pacienti s kardiologickou diagnózou.

Spoločnosť Family Care bola založená s myšlienkou aktívnej pomoci seniorom, dlhodobo chorým či osamelo žijúcim ľuďom. Cieľom je udržať ich samostatných v ich prirodzenom prostredí a oddaľovať príchod obmedzení, ktoré prichádzajú s vekom.

Kampaň MOST oslovuje práve ľudí (a ich rodiny), ktorých sa téma kardiovaskulárnych ochorení priamo dotýka. Propagačný materiál, použitý v kampani, informoval o príznakoch cievnej mozgovej príhody a súčasne predložil otázku, či bude v moci postihnutého hneď si volať pomoc. Mobilný asistent ELA je účinnou



pomocou práve pre prípady potreby veľmi rýchlej pomoci, prípadne sama detekuje krízový stav, kedy už užívateľ nie je schopný sám pomoc privolať.

Kampaň MOST oslovila laickú i odbornú verejnosť a produkt ELA predstavila ako možnosť prevencie, ktorá nie je v kontraindikácii voči farmaceutickým produktom, keďže sa jedná sa o elektronickú ochranu.

Produkt bol vyvinutý na akademickej pôde – v spolupráci s 1. lekárskou fakultou Univerzity Karlov v Prahe, Fakultou biomedicínskeho inžinierstva ČVÚT v Prahe a spoločnosťou CleverTech s.r.o., vývojom IT technológií.

Nadácia Tesco

Katarína Krišková, projektová koordinátorka Nadácie Tesco

Nadácia Tesco je zameraná na dlhodobú a systematickú podporu neziskového sektora zo strany spoločnosti Tesco Stores SR, a.s. Zastrešuje širokú oblasť spoločenskej zodpovednosti a venuje sa sústavne projektom, ktoré okrem ďalších oblastí podporujú aj zdravý životný štýl.

Nadácii Tesco predchádzal neinvestičný Fond Tesco, ktorého aktivity Nadácia prevzala, a zároveň poskytla možnosť pre tvorbu nových. Slovenskú nadáciu srdeca a jej projekt MOST radíme medzi najhodnotnejšie projekty v rámci externého partnerstva tohto charakteru. Práve zvýšenie povedomia o rozpoznaní prvých príznakov ochorenia kardiovaskulárneho systému a propagácia možností prevencie ich predčasného vzniku prostredníctvom zdravého životného štýlu zohrávajú významnú úlohu pri predchádzaní viacerým civilizačným ochoreniam.



Merania v lekárnach.



Merania v obchodných reťazcoch.



K nosným aktivitám Nadácie Tesco v oblasti podpory zdravého životného štýlu patrí Beh pre život, ktorého celý výťažok ide prostredníctvom Nadácie Výskum rakoviny na zakúpenie prístrojov na onkologické vyšetrenia. V roku 2013 sa na štart jedného z najúspešnejších charitatívnych projektov Slovenska postavilo rekordných 15 509 bežcov v šiestich slovenských mestách, pričom sa podarilo vyzbierať viac ako 65 000 eur na zakúpenie unikátneho prístroja Nanosight, ktorý je dôležitý pri výskume rakoviny a príprave protinádorových vakcín pre Ústav experimentálnej onkológie SAV.

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

Rajo, a.s.

Ing. Zuzana Markovič-Martini, Mgr. Lenka Blmo, product managers

Je už tradíciou a zároveň veľkou poctou, že spoločnosť RAJO a.s. bola jedným z partnerov celonárodnej edukačnej kampane „Deň srdca“, ktorá, ako je zvykom, aj minulý rok pripadla na posledný septembrový piatok, a to 27. septembra 2013. Cieľom tejto osvetly je prevencia a odhalenie kardiovaskulárnych ochorení, zvýšenie povedomia o srdcovo-cievnych chorobách, ako im predchádzať, čomu sa v živote vyhnúť... .

Spoločnosť RAJO sa do kampane zapojila prostredníctvom samplingu nízkotučného jogurtu „Plus pre zdravie“ 145 g biely na vybraných obchodných sieťach, kde boli zriadené aj meracie stanice s lekármi a odborníkmi. Tí poskytovali okoloidúcim a záujemcom fundované informácie o ich súčasnom zdravotnom stave, ako aj užitočné rady v prípade zdravotných ťažkostí so srdcom či zvýšeným cholesterolom. Sampling nízkotučného Rajo Plus pre zdravie jogurtu prebehol na 15-tich prevádzkach po celom Slovensku. Jogurty rozdávali hostesky primárne tým spotrebiteľom, ktorí čakali na merania cholesterolu a krvného tlaku na meracích stanicach. Avšak ľudia boli oslovení aj na predajnej ploche medzi regálmi, pričom im hostesky vysvetľovali základné benefity a výhody nízkotučného jogurtu. Každoročne zaznamenáva Deň srdca so samplingom nášho NT jogurtu veľmi pozitívne ohlasy, ľudia si sampling jogurtov pochvalujú a zaujímajú ich jeho výhody voči iným jogurtom.

Nízkotučný jogurt obsahuje iba 0,1 % tuku, preto je vhodný pre ľudí, ktorí majú problémy s cholesterolom a musia prijímať menej tukov vo svojej strave. Vďaka nízkemu obsahu tuku je prospešný pre všetkých, ktorí si chcú udržať optimálnu hladinu cholesterolu a zdravý životný štýl.



ROCHE SLOVENSKO, s.r.o.

Diagnostická divízia (RNDr. Eva Poláková, NPT product manager)

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

Tento rok sa v teréne uskutočnili merania na 40 prístrojoch, ktoré boli na stanovištiach alebo priamo vo vlakoch v rámci celého Slovenska.

Ako partner projektu MOST 2013 sme sa podieľali na zabezpečení meracieho miesta v bratislavskom obchodnom centre Eurovea. Na tomto meracom mieste bol jeden lekár a 4 študenti farmaceuti – ktorí realizovali odbornú činnosť, študenti stredných škôl – ktorí zabezpečovali akvizície okoloídúcich a členovia Červeného kríža, ktorí realizovali ukážku prvej pomoci. O merania bol mimoriadny záujem, za 7 hodín bolo zmeraných 126 občanov.

Sanofi a Zentiva

Ing. Beáta Kujanová, komunikačný manažér Sanofi a Zentiva

Slovenská liga Srdce srdcu ako partner Svetovej federácie srdca vyzývala všetky rodiny, aby sa pri príležitosti tohtoročného Svetového dňa srdca zapojili do boja proti kardiovaskulárnym ochoreniam (KVO). Cieľom tohtoročnej edukačnej kampane, ako pokračovanie témy roku 2011 pod názvom „**Vyberte sa na cestu za zdravým srdcom**“, bolo podporiť jednotlivcov, aby prevzali kontrolu nad zdravím srdca svojej rodiny a podnikli tak kroky na prevenciu KVO vrátane srdcových chorôb a cievnych mozgových príhod a sústreďuje sa najmä na prevenciu KVO u žien a detí.

Svetový deň srdca, založený Svetovou federáciou srdca, informuje ľudí po celom svete, že KVO, ku ktorým patrí tak ochorenie srdca, ako aj cievne mozgové príhody, sú jednou z najčastejších príčin úmrtia. Takmer 17,3 miliónov ľudí každoročne umiera na toto ochorenie. Zdôrazňuje fakt, že prevenciou je možné predísť KVO.

Kardiovaskulárne ochorenia, ku ktorým patria ochorenia srdca a cievne mozgové príhody, sa týkajú ľudí každej vekovej kategórie a všetkých skupín obyvateľstva vrátane žien a detí. 80 % z nich sa vyskytuje v krajinách s nízkou a strednou ekonomickou úrovňou, čím sa stávajú hlavnou príčinou smrti na svete. Veľký počet týchto úmrtí je predčasný a dochádza k nim pred dovŕšením 70 roku života; o život prichádzajú aj ľudia v najproduktívnejšom veku, čo môže mať zničujúci finančný a emocionálny dosah na rodiny.



Dobrou správou je, že väčšina kardiovaskulárnych chorôb je spôsobená rizikovými faktormi, ktoré je možné kontrolovať, liečiť alebo zmeniť. Aj Slovensko sa zaradilo medzi 194 krajín, ktoré prijali záväzok znížiť do roku 2025 počet predčasných úmrtí z dôvodu kardiovaskulárnych chorôb o 25 %. No vlády to nezvládnu samy. **Kroky na zníženie rizika pre seba a svoju rodinu musia podniknúť jednotlivci, pretože zdraví dospelí ľudia znamenajú zdravé rodiny a zdravé komunity.**

Cieľom Svetového dňa srdca je vzdelávať ľudí, aby vedeli, že znížením rizikových faktorov, ako je fajčenie, nezdravé stravovanie a nízka telesná aktivita, môžu z 80 % predchádzať predčasnému úmrtiu spôsobenému srdcovým ochorením a cievnou mozgovou príhodou.

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

Je to mýtus, že ochorenie srdca a mozgová príhoda postihujú len bohatú staršiu mužskú populáciu. KVO postihujú rovnako ženy i mužov, žiaľ, ich riziko je vážne podceňované. V skutočnosti je **ochorenie srdca zabijakom žien číslo jeden**, spôsobujúcim 1 z 3 úmrtí žien. To je približne jedno úmrtie za minútu! Je preto nevyhnutné, aby boli ženy o riziku KVO informované a chránili seba i svoju rodinu!

„Ženy sú nositeľkami života, sú primárnym článkom rodiny a rodina je základnou bunkou spoločnosti. Jedným z najčastejších ochorení postihujúcich mladé ženy je venózný tromboembolizmus a pľúcna embólia (VTE), ktoré sú trvale veľmi častým a mimoriadne závažným KVO, a tak predstavujú tretiu najčastejšiu príčinu kardiovaskulárnej úmrtnosti. Práve ženy v súvislosti s prirodzenými alebo umelo navodenými hormonálnymi zmenami počas gravidity, pri perorálnej antikoncepcii či hormonálnej liečbe, sa ocitajú vo zvýšenom ohrození VTE. Pri predchádzaní VTE sú aj celosvetovo veľké rezervy, najmä v osвете a v snahe o ovplyvnenie kľúčových rizikových faktorov ako sú fajčenie, obezita, zvýšená zrážanlivosť krvi a pod. Problematika VTE u žien je mimoriadne závažná, už len preto, že sa týka viac ako 100 miliónov žien na celom svete.“, uvádza prof. MUDr. Iveta Šimková, CSc., FESC, FACC – prezidentka Slovenskej kardiologickej spoločnosti.

„Aktívne podporujem všetky aktivity, ktoré sa týkajú zdravia a zdravého životného štýlu. Preto som aj tento rok rada prevzala záštitu nad Svetovým dňom srdca na Slovensku. Každoročné kampane približujú širokej verejnosti, že sa máme viac starať o svoje zdravie, a najmä o naše srdce. Srdce je najdôležitejší orgán v ľudskom tele, napriek tomu sa málo staráme o to, aby sme predchádzali srdcovo-cievnym ochoreniam. Žijeme vo veľkom nasadení, ako v práci, tak v súkromnom živote, čo je spojené s už bežným stresom, chýbajúcou relaxáciou a potrebným každodenným oddychom a pravidelnou a zdravou výživou bez rôznej kontaminácie, ktorú, žiaľ,



nemáme v ponuke našich obchodov. Prostredníctvom mojej nadácie, ktorej motto je „Vzdelanie a zdravie pre všetkých“, sa veľa venujeme vzdelávaniu o zdravom životnom štýle na školách“ uvádza Ing. Silvia Gašparovičová, manželka prezidenta Slovenskej republiky a prezidentka Slovenskej Nadácie Silvie Gašparovičovej – Vzdelanie a zdravie pre všetkých.

Unilever Slovensko

JUDr. Jana Venhartová, Legal and External Affairs Manager

V spoločnosti Unilever, v divízii potravín citlivo vnímame nárast kardiovaskulárnych ochorení a rastúcu obezitu v ostatných desaťročiach na Slovensku. Spôsob, ako môžeme ovplyvniť životný štýl, je ponuka výrobkov, ktoré spĺňajú náročné kritériá pestrej vyváženej stravy a zdravého životného štýlu. V komunikácii sa zameriavame na informácie, ktoré podporujú zásady pestrej, nutrične vyváženej stravy ako súčasť zdravého životného štýlu. V rámci dlhoročnej spolupráce s odbornou verejnosťou sme sa snažili definovať oblasti, kde by sme ako potravinárska spoločnosť mohli pomôcť zvýšiť povedomie spotrebiteľov o týchto zásadách ako prevencii kardiovaskulárnych ochorení. Súčasťou našej práce je aj podpora podujatí pre širokú verejnosť a preto je nám ctou, že verejnosti môžeme priniesť kvalifikované informácie o význame rastlinných tukov v pestrej vyváženej strave aj prostredníctvom celoslovenského podujatia MOST.

Portfólio výrobkov, ktoré spĺňajú náročné kritériá denného konzumu s pozitívnym vplyvom na zdravie človeka predstavuje značka Flora. Rastlinné tukové nátierky Flora sú správnu voľbou pre všetkých, ktorí chcú urobiť každý deň nie-



Ochutnávky počas Dňa srdca.



čo pre svoje zdravie. Obsahujú polynenasýtené mastné kyseliny omega 3 a omega 6, ktoré sú prospešné pre naše srdce. Ako súčasť pestrej vyváženej stravy pri zdravom životnom štýle prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi, a tým pomáhajú udržiavať Vaše srdce zdravé.

Flora pro.activ obsahuje rastlinné steroly. Požadované denné množstvo rastlinných sterolov na dosiahnutie ich priaznivého účinku je 1,5 - 2,4 g Konzumácia 30 g Flora pro.activ denne (3-4 zľahka natreté krajce chleba) výrazne znižuje hladinu cholesterolu (o 7 - 10% počas 2-3 týždňov) a je vhodnou súčasťou pestrej vyváženej stravy pri zdravom životnom štýle, k čomu patrí pravidelná konzumácia ovocia a zeleniny, ktorá napomáha zachovať hladinu karotenoidov.

WÖRWAG PHARMA GmbH&Co.KG

MUDr. Andrea Šoltysová, Sales and marketing manager

Spoločnosť WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG, Bratislava aj v tomto roku podporila projekt MOST 2013. Pre viac ako 90 lekární na Slovensku, ktoré sa prihlásili do kampane MOST s uvedením, že majú záujem merať okrem iných parametrov aj hladinu cholesterolu v krvi, poskytla a doručila naša spoločnosť bezplatne meracie prúžky na vyšetrenie celkového cholesterolu ako aj jednorazové lancety v počte 25 ks na každú lekárňu.

19. septembra sme na „pôde Červeného kríža“ zorganizovali ich odborné zaškolenie pre študentov o Kóde zdravého srdca, pod vedením MUDr. Anny Vachulovej, PhD.

27. septembra sme aj osobne zabezpečili realizáciu projektu MOST v 4 lekárnach, kde sme pracovníkom lekární vypomohli pri viac ako 90 meraniach, evidencii nameraných hodnôt, no hlavne vysvetlení Kódu zdravého srdca: 0 – 30 – 5 – 120 – 80 pre záujemcov, návštevníkov lekární.

Zároveň sme oslovili pre spoluprácu študentov 2 bratislavských gymnázií:

Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.

Ing. Stanislav Kočí, riaditeľ Sekcie marketingu

Železničná spoločnosť Slovensko sa s hlbokou úctou a rešpektom skláňa pred ľudským životom. S radosťou sme spolupracovali na organizácii akcie MOST aj v roku 2013. Vo VLAKOCH ZDRAVIA mohli cestujúci cestovať netradične, a zároveň sa mohli dozvedieť dôležité informácie o svojom zdravotnom stave. Vlakový personál o tejto akcii informoval počas celej cesty vlakom. Vlak je veľmi adresná forma pre oslovenie väčšieho počtu občanov rôzneho veku, pohlavia, alebo profesie z celého Slovenska. Reakcie cestujúcich potvrdili veľký záujem o túto nezvyčajnú aktivitu vo vlaku. Veľakrát sa stávalo, že s pochopením a radi počkali na chodbičke, pred samostatne vyhradeným kupé, v ktorom zdravotnícky personál „ordinoval“.

Železničná spoločnosť Slovensko akciu MOST hodnotí ako veľmi úspešnú a prospešnú. Poznanie správnych hodnôt rizikových faktorov kardiovaskulárnych



ochorení je prvním krokem k prevencii a k zlepšení zdravotného stavu. Sme radi, že sme našim cestujúcim vo vlaku mohli takúto možnosť sprostredkovať a aj tak prejaviť starostlivosť o zákazníka.



Merania v RÚVZ.



5

Kapitola 5

Vyhodnotenie výsledkov vyšetrení a dotazníkov v uliciach slovenských miest počas Svetového dňa srdca v rámci kampane MOST 2013

Počas kampane MOST a najmä počas Svetového dňa srdca 27. septembra 2013 bolo vyšetrených približne 6000 respondentov, z ktorých v 4243 prípadoch máme zdokumentované aj konkrétne výsledky vyšetrení.

Podobne ako v predchádzajúcich rokoch 2009 – 2012 sme v spolupráci so študentami stredných škôl zrealizovali stručný dotazník, ktorého výsledky tiež prezentujeme.

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

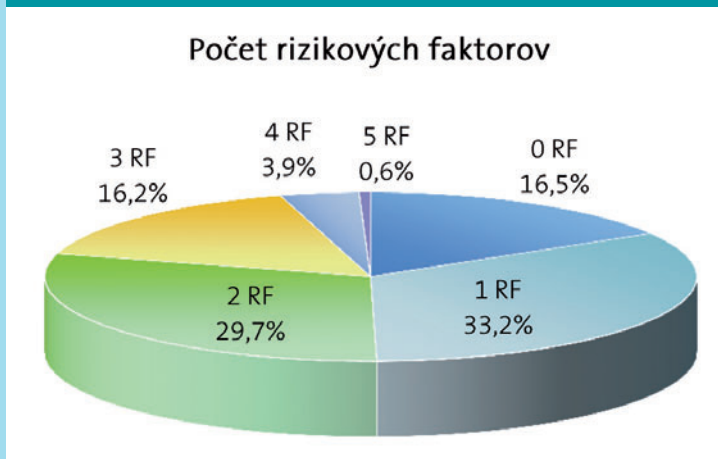
Priemerný vek vyšetrených v septembri 2013 bol 50,70 roka, teda približne rovnaký ako v rokoch 2012 a na jar 2013. Počet žien bol tradične vyšší ako mužov (68,3% versus 31,7%). Základnú charakteristiku výsledkov vyšetrení v celom súbore respondentov, ako aj rozdelených podľa pohlavia so štatistickým vyhodnotením ukazujú **tabuľky 1, 2 a 3.**

Z hľadiska počtu rizikových faktorov (RF) – ani jeden RF nemalo 16,47 % respondentov, 1 RF malo 33,22%, 2 RF = 29,66%, 3 RF= 16,17 % a 4 a viac RF malo 4,48% respondentov (graf 1). Bez akéhokoľvek RF bolo 16,89 % žien a 15,66 %



Graf 1

Percentuálne zastúpenia počtu rizikových faktorov vo vyšetrovanej vzorke respondentov v kampani MOST 2013



mužov. Artériovú hypertenziu malo v anamnéze 33,57% respondentov (graf 2), fajčenie 19,03%, cukrovku 7,03%, nedostatok fyzickej aktivity udávalo 28,77% a pozitívnu rodinnú anamnézu malo 36,45%. Obezitu podľa BMI (30 a viac) malo 17,57% respondentov, viscerálnu obezitu definovanú obvodom pása (nad 102 u mužov a nad 88 cm u žien) malo až 35,92% respondentov. Zvýšenú hladinu celkového cholesterolu nad 5 mmol/l malo **58,76%** respondentov (graf 3).

Pri porovnaní rizikových faktorov u žien a mužov, zisťujeme, že muži sú významne rizikovejší ako ženy. Muži majú signifikantne vyššie BMI, obvod pása, hodnoty systolického i diastolického tlaku krvi (**tabuľka 3**). Hladinu celkového cholesterolu mali signifikantne vyššiu ženy ($p=0,0000$).

Z hľadiska vzdelania malo 7,4 % respondentov základné vzdelanie, 63,7 % stredoškolské vzdelanie a 28,9 % vysokoškolské vzdelanie. Porovnanie základných parametrov podľa vzdelania (**tabuľka 4**) ukázalo viaceré signifikantné rozdiely. Osoby so základným vzdelaním sú signifikantne staršie, majú najväčšie BMI, najväčší obvod pása, najvyšší systolický tlak krvi a pulzovú frekvenciu.

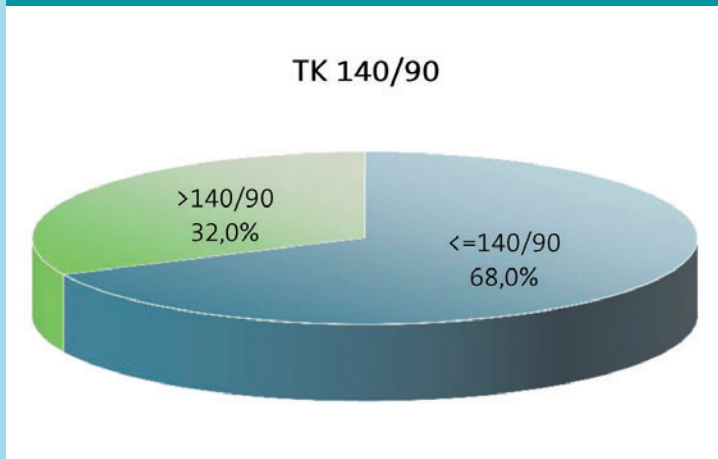
Fajčenie

Fajčenie udávalo v septembri 2013 celkovo 19,03% vyšetrených (17,62% žien a 22,10 % mužov). Celkový počet fajčiarov v roku 2013 narástol až o 3% oproti roku 2011, pričom u žien bol tento nárast výraznejší ako u mužov (2,7% versus



Graf 2

Percentuálne vyjadrenie počtu respondentov s normálnym a zvýšeným tlakom krvi v kampani MOST 2013



0,6%). Toto zistenie potvrdzuje, žiaľ, aj celoslovenský trend, v ktorom u mužov dochádza k miernemu dlhodobému poklesu fajčenia, u žien tento pokles fakticky nezaznamenávame.

Ešte nepriaznivejšie zistenie sa týka mladých do 30 rokov, kde zaznamenávame najvýraznejší nárast fajčiarov (z 24,2% v roku 2011 na 32,18%) až o 7,98% !

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 (135,94/82,82 mmHg v. s. 129,29/80,50 mmHg, $p = 0,0001$) (**tabuľka 3**).

Vo vzorke všetkých vyšetrených malo **tlak krvi nižší ako 140/90 mmHg 67,95 %** a optimálny tlak krvi t. j. tlak krvi **do 120/80mmHg malo iba 26,17 %** vyšetrených (**tabuľka 2**). **Vyššie hodnoty TK malo 28,93% žien a 39,40 % mužov**. Optimálne hodnoty TK dosahovalo 30,99 % žien a iba 15,21 % mužov.

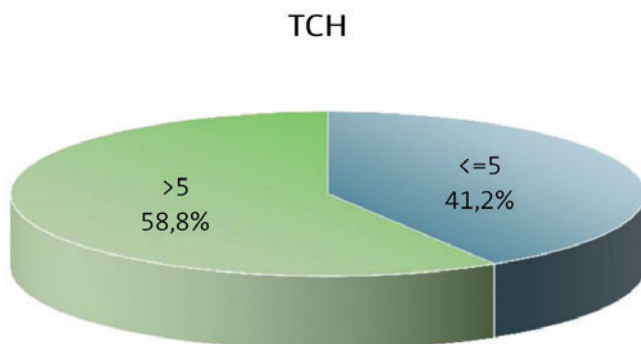
U osôb do 30 rokov boli vyššie hodnoty TK prítomné v 11,90 %, vo vekovej skupine 31-64 rokov 30,85% a vo vekovej skupine 65 a viac rokov malo zvýšený tlak krvi 51,20 % respondentov. Optimálne hodnoty TK dosahovalo 45,16 % osôb do 30 rokov a iba 25,70 % osôb nad 30 rokov.

Pri rozdelení respondentov podľa hodnôt TK (TK < 140/90mmHg a TK > 140mmHg) zisťujeme, že osoby s nedobre kontrolovaným tlakom krvi sú sigfni-



Graf 3

Percentuálne vyjadrenie počtu respondentov s normálnou a zvýšenou hladinou celkového cholesterolu v kampani MOST 2013



fikantne staršie, obéznejšie, majú vyššiu pulzovú frekvenciu a majú vyššie hladiny celkového cholesterolu (**tabuľka 5**).

Hladina cholesterolu

V celom súbore vyšetrených osôb sú hodnoty celkového cholesterolu (TCH) uvedené v **tabuľke 1 a 2**. Ženy mali signifikantne vyššiu hladinu celkového cholesterolu ako muži 5,40 versus 5,18mmol/l, $p=0,0000$) (**tabuľka 3**). Priemerná hodnota TCH v celej skupine vyšetrených bola 5,33 mmol/l.

Hladinu TCH v celom súbore vyšetrených vyššiu ako 5,0 mmol/l malo 58,76 % vyšetrených.

Fyzická aktivita

Nedostatok fyzickej aktivity udávalo v roku 2013 až **28,77 %** dotazovaných, z toho 29,13% žien a 27,87% mužov. V skupine osôb do 18 rokov udávalo fyzickú inaktivitu 17,46% respondentov, do 30 rokov 27,45 % a vo veku nad 30 rokov to bolo 29,58%.

Obezita

Hoci priemerná hodnota BMI bola v celom súbore vyšetrených iba ľahko zvýšená (26,15), **BMI 30 a viac** (t. j. obezitu) malo **17,67%** vyšetrených. Tzv. abdominálnu obezitu (obvod pása 102 cm a viac u mužov a 88 cm a viac u žien) však malo až **35,92 %** vyšetrených.



Výskyt obezity významne stúpa s vekom. Kým **mladšie vekové skupiny do 18 rokov** mali výskyt obezity (BMI 30 a viac) resp. tzv. abdominálnej obezity (obvod pásu 102 cm a viac u mužov a 88 a viac u žien) 2,46%, resp. 10%. Vo veku **od 19 do 30 rokov** bol ich výskyt 5,10%, resp. 10,50%, vo veku vo veku **od 31 do 64 rokov** 19%, resp. 36,59% a vo veku nad 64 rokov narastá iba abdominálna obezita (24,11% a 53,06%).

Suma sumárum

V roku 2013 sme oproti rovnakým meraniam z roka 2011 zistili nasledovné 2 pozitívne a 3 negatívne trendy v najzávažnejších rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení:

1. počet osôb so zvýšeným tlakom krvi má mierne klesajúcu tendenciu (pokles o 5%),
2. prekvapujúcim a potešujúcim zistením je pokles osôb s obezitou (BMI 30 a viac) o 4,5%, s abdominálnou obezitou o 3,5%, tento pokles sme zaznamenali aj u mladších vekových skupín,
3. nárast fajčiarov medzi vyšetrenými o 3%, pričom tento bol spôsobený vzostupom fajčenia najmä u žien (o 2,7%) a mladých do 30 rokov o 8%,
4. počet osôb so zvýšenou hladinou TCH vyššiou ako 5,0 mmol/l stúpol o 7% oproti roku 2011 (z 51,60 % na 58,76 % vyšetrených),
5. počet osôb bez fyzickej aktivity má stagnujúci a mierne zhoršujúci sa charakter (vzostup p 3%).

Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia

Počas Svetového dňa srdca študenti stredných škôl spracovali stručný dotazník na celkovej vzorke 4005 náhodných osôb. Jednalo sa o nasledovných 5 otázok:

1. poznáte svoj tlak krvi (meraný aspoň raz za posledný rok)?
 2. poznáte optimálnu hodnotu tlaku krvi?
 3. poznáte svoj cholesterol (meraný aspoň raz za posledné 2 roky)?
 4. poznáte normálnu hodnotu cholesterolu?
 5. ako často do týždňa vykonávate fyzickú aktivitu (aspoň 30 minút)?
- Priemerný vek dotazovaných bol 39,78 roka, 2386 žien (53,5%) a 2072 mužov (46,5%). Odpovede na otázky sú uvedené v tabuľke 6.

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 ($p = 0,0001$), pričom vo všeobecnosti ženy odpovedali častejšie lepšie ako muži.

Pri zohľadnení pohlavia 51,0 % mužov a 49,0% žien vykonáva fyzickú aktivitu denne, 15,0% žien a 14,5 % mužov nevykonáva vôbec žiadnu fyzickú aktivitu a iba 17 % mužov a 13,5 % žien vykonáva fyzickú aktivitu 1-2x do týždňa.



Suma sumárum – stručný dotazník

Prekvapujúce je vysoké číslo poznania hodnôt optimálneho tlaku krvi (až 71,1%, tabuľka 5) na rozdiel od zistení agentúry Focus. Poznanie správnej hodnoty normálnej hladiny celkového cholesterolu je podobné ako u našich prieskumov agentúry FOCUS (35, resp. 39%). Stále príliš vysoké percento respondentov nevedelo, akú má hladinu celkového cholesterolu (64 %). Potešiteľná je informácia o fyzickej aktivite, kde 50 % všetkých respondentov uviedlo, že sa jej každý deň venuje minimálne 30 minút denne.

Tabuľka 1 Základné parametre I. Súbor 4243 vyšetrených osôb dňa 27. 9. 2013

Vek	50,70 rokov
Ženy	68,36 %
Systolický tlak krvi	131,35 mmHg
Diastolický tlak krvi	81,22 mmHg
Pulzová frekvencia	74,84 pulzov /min.
Hladina celkového cholesterolu	5,33 mmol/l
Glykémia nalačno	5,64 mmol/l

Tabuľka 2 Základné parametre II. Súbor 4243 vyšetrených osôb dňa 27. 9. 2013

Fajčiari	19,03 %
Nedostatok fyzickej aktivity	28,77 %
Obezita	17,67 %
Obvod pása nad 102 cm (muži)/88 cm (ženy)	35,92 %
TK 140/90 mmHg a viac	32,05 %
HTN v anamnéze	33,82 %
TK 120/80 mmHg a menej	73,83 %
Celkový cholesterol 5 mmol/l a viac	58,76 %
Liečba zvýšených tukov	26,61 %

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

		N	Priemer	P
Vek (roky)	Ž	2874	50,89	0,2907
	M	1327	50,30	
	Spolu	4201	50,70	
BMI	Ž	1805	25,69	0,0000
	M	797	27,19	
	Spolu	2602	27,19	
Obvod pása (cm)	Ž	2058	85,75	0,0000
	M	930	95,98	
	Spolu	2988	88,93	



TK systolický (mmHg)	Ž	2673	129,29	0,0000
	M	1203	135,94	
	Spolu	3876	131,35	
TK diastolický (mmHg)	Ž	2672	80,50	0,0000
	M	1204	82,82	
	Spolu	3876	81,22	
Pulzová frekvencia (úderov/min)	Ž	2539	75,30	0,0002
	M	1125	73,82	
	Spolu	3664	74,84	
Celkový cholesterol (mmol/l)	Ž	2573	5,40	0,0000
	M	1165	5,18	
	Spolu	3738	5,33	
Sérová hladina cukru (mmol/l)	Ž	455	5,62	0,6448
	M	167	5,70	
	Spolu	622	5,64	

Tabuľka 4 Porovnanie základných parametrov podľa vzdelania (1= základné vzdelanie, 2= stredoškolské vzdelanie, 3 = vysokoškolské vzdelanie)

		Počet	Priemer	St..Dev.	P-Value
VEK	1	307	54,69	21,10	0,0000
	2	2 640	51,69	16,23	
	3	1 200	47,15	15,88	
	Spolu	4 147	50,60	16,70	
Obvod pása (cm)	1	224	93,04	15,44	0,0000
	2	1 908	89,61	13,86	
	3	872	86,34	12,94	
	Spolu	3 004	88,92	13,85	
BMI	1	199	27,28	6,27	0,0000
	2	1 626	26,46	4,49	
	3	781	25,11	4,14	
	Spolu	2 606	26,12	4,60	
STK	1	292	135,97	23,36	0,0000
	2	2 443	131,58	18,35	
	3	1 086	128,90	17,65	
	Spolu	3 821	131,15	18,67	
DTK	1	292	81,16	11,59	0,4951
	2	2 443	81,28	10,69	
	3	1 086	80,81	10,74	
	Spolu	3 821	81,14	10,78	



PULZ	1	272	76,12	11,91	0,0165
	2	2 296	75,02	11,25	
	3	1 042	74,15	10,64	
	Spolu	3 610	74,85	11,14	
TCH	1	262	5,29	1,10	0,0032
	2	2 381	5,37	1,07	
	3	1 059	5,24	1,00	
	Spolu	3 702	5,33	1,05	
TGL	1	35	2,45	1,09	0,5223
	2	147	2,36	1,12	
	3	57	2,19	1,14	
	Spolu	239	2,33	1,12	
GLYKÉMIA	1	73	5,88	2,30	0,2353
	2	401	5,62	1,81	
	3	151	5,45	1,48	
	Spolu	625	5,61	1,80	

Tabuľka 5 Rozdelenie respondentov podľa hodnôt nameraného TK (TK > 140mmHg oproti TK <140/90mmHg) a ich štatistické porovnanie (0 = TK < 140/90mmHg, 1 = TK > 140mmHg)

		N	Mean	St.Dev.	P-Value
VEK (roky)	0	2 652	47,16	16,67	0,0000
	1	1 245	58,09	13,88	
	Spolu	3 897	50,65	16,63	
Obvod pása (cm)	0	1 961	86,61	13,31	0,0000
	1	888	93,96	13,26	
	Spolu	2 849	88,90	13,72	
BMI	0	1 666	25,44	4,39	0,0000
	1	814	27,69	4,68	
	Spolu	2 480	26,18	4,61	
STK mmHg	0	2 659	121,69	11,33	0,0000
	1	1 254	151,73	14,60	
	Spolu	3 913	131,31	18,77	
DTK mmHg	0	2 659	76,94	7,83	0,0000
	1	1 254	90,18	10,81	
	Spolu	3 913	81,19	10,83	
PULZ/min.	0	2 502	74,32	10,70	0,0000
	1	1 164	76,00	11,96	
	Spolu	3 666	74,85	11,14	



TCH mmol/l	0	2 358	5,23	1,04	0,0000
	1	1 125	5,50	1,07	
	Spolu	3 483	5,31	1,06	
TGL mmol/l	0	148	2,23	1,04	0,0553
	1	86	2,52	1,23	
	Spolu	234	2,33	1,12	
GLYKÉMIA mmol/l	0	413	5,54	1,86	0,1186
	1	204	5,79	1,92	
	Spolu	617	5,62	1,88	

Tabuľka 6 Výsledky dotazníka študentov – hliadok zdravia – MOST 2013, 4458 respondentov

		ÁNO Celkove	ÁNO Ženy	ÁNO Muži
1.	Poznáte svoj tlak krvi?	71,1 %	71,6%	70,6 %
2.	Poznáte optimálnu hodnotu tlaku krvi?	66,9 %	67,1 %	66,6 %
3.	Poznáte svoj cholesterol?	36,6 %	36,5 %	36,0 %
4.	Poznáte normálnu hodnotu cholesterolu?	36,7 %	39,5 %	33,4 %



Kapitola 6

Podakovanie partnerom



doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.,
prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,
Mgr. Ľubica Radimská

Kampaň MOST sa v roku 2013 vrátila do starých koľají, keďže september 2013 už nebol súčasťou Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev. O to viac sme vďační všetkým partnerom, ktorí nám zachovali priazeň a my sme mohli vďaka nim zrealizovať merania v rámci Dňa srdca v rovnakom rozsahu ako po minulé roky. Opäť sa potvrdilo, že téma primárnej prevencie je problematická nielen z hľadiska kompetencií a právomocí v rezorte zdravotníctva, ale aj pri uchopení formy jej komunikácie vo vzťahu k obchodným partnerom. Nielen pre nás je zložitá odkomunikovať potrebu edukácie verejnosti s dôrazom na prevenciu, a preto je podpora všetkých našich partnerov o to cennejšia. Samozrejme, nezaobišlo by sa to bez osobného nasadenia a aktívnej podpory jednotlivcov, ktorí sa pri realizácii projektov priamo alebo nepriamo zúčastňovali:

Ďakujeme:

Úradu verejného zdravotníctva SR

prof. MUDr. Ivanovi Rovnému, MPH, MPA – hlavnému hygienikovi a vedúcemu služobného úradu

Slovenskej kardiologickej spoločnosti (SKS) a členom správnej a dozornej rady Slovenskej nadácie srdca:

prof. MUDr. Iveta Šimková, CSc. – členka správnej rady, prezidentka SKS

Ing. Vladimír Baláž – člen správnej rady

MUDr. Anton Dlesk – člen správnej rady

MUDr. Juraj Dúbrava – člen správnej rady, vedecký sekretár SKS

Mgr. Margita Mikátová – členka správnej rady

Prof. MUDr. Zoltán Mikeš – člen správnej rady

Doc. MUDr. Ľudovít Gašpar – predseda dozornej rady

Prof. MUDr. Daniel Pella – člen dozornej rady

MUDr. Ľuboš Urban - člen dozornej rady



Sekretariátu SKS:

Úbica Štibraná

Hlavným partnerom:

Sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o.

Zentiva, a.s.

Úrad verejného zdravotníctva a jeho RÚVZ – Poradne zdravia (podrobnejšie vid' tab. v kap. 2)

Unilever Slovensko spol. s r.o., zn. Flora

Produktovým partnerom:

Actavis

Family Care

McCarter Slovakia, zn. Voda Jana

Rajo, a.s.

Walmart, spol. s r.o., zn. Optitensin

Partnerom:

ADC číselník

Celimed, s.r.o., zn. Omron

DHL Express Slovakia, spol. s r.o.

Dôvera, zdravotná poisťovňa

Farmaceutická fakulta UK

Nadácia Tesco

Roche Slovensko, s.r.o.

Servier Slovensko, s.r.o.

WÖRWAG PHARMA GmbH&Co.KG

Železnice Slovenskej republiky

Železničná spoločnosť Slovensko, a.s.

Mediálnym partnerom:

Advantage, spol. s r.o.

Media RTVS, s.r.o. – Slovenská televízia

Media RTVS, s.r.o. – Slovenský rozhlas

Školám, ich pedagógom a študentom:

Bratislava

Gymnázium A. Eisteina

Gymnázium L. Novomeského

Stredná zdravotnícka škola, Strečnianska 20

Spojená škola, Tilgnerova - gymnázium

Banská Bystrica

Fakulta zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity



Čadca	Stredná zdravotnícka škola sv. Františka z Assisi
Košice	Stredná zdravotnícka škola, Kukučínova 40
	Stredná zdravotnícka škola sv. Alžbety
Levice	Gymnázium Andreja Vrábľa
Liptovský Mikuláš	Stredná zdravotnícka škola
Lučenec	Stredná zdravotnícka škola
Nitra	Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Katedra ošetrovateľstva Univerzity Konštantína Filozofa
	Stredná zdravotnícka škola, Farská 23
Nové Zámky	Stredná zdravotnícka škola - EK, Pod Kalváriou 1
Prešov	Stredná zdravotnícka škola, Kmeťovo stromoradie 1
	Stredná zdravotnícka škola, Sládkovičova 36
Rožňava	Gymnázium P. J. Šafárika, Akademia Hronca 1
Sereď	Obchodná akadémia, Mládežnícka 158/5
Topoľčany	Gymnázium, Ul. 17. novembra 1180
Žilina	Stredná zdravotnícka škola, Hlboká cesta 23

Konkrétnym osobám:

Adamová Anna, MUDr.
 Avdičová Mária, doc. MUDr.
 Baranovičová Anna, MUDr.
 Báreková Ingrid, Mgr.
 Bašková Barbora
 Béderová Alžbeta, MUDr., CSc.
 Belica Roman
 Benková Ľubica, MUDr.
 Barešíková Táňa
 Bezák Roman
 Blmo Lenka. Mgr.
 Bobrovská Miriam, Mgr., MHA, MPH
 Bodnárová Susanna
 Bojčíková Mária, MVDr., MPH
 Borbová Marianna
 Butorová Anna, PhDr.
 Cudráková Alena, Mgr.
 Cudráková Mária, Bc.
 Cvopová Alena, MUDr.
 Čampajová Naďa
 Čechová Dana, MUDr.
 Daubnerová Ľubica
 Demesová Lucia RNDr.

Devečková Nataša, PhDr.
 Dlhopolček Ján, MUDr.
 Dobias Miroslav, Ing.
 Dobiášová Věra, MUDr., PhD., MPH.
 Dobrovodská Mária, PhDr.
 Dóczy Martina
 Dúbravická Júlia
 Duchajová Bibiana
 Dvouletá Adriana, Mgr.
 Eštoková Margita, Ing.
 Fabiánová Monika, Bc.
 Fialová Alena, PhDr.
 Gallay Branislav
 Gavorová Svetlana, JUDr.
 Gerová Zora, MUDr., CSc.
 Gešperová Mária, Mgr.
 Gondášová Iveta, Mgr.
 Grófová Eva, PhDr.
 Grmanová Simona
 Gubániová Alica, Mgr.
 Gucmanová Lucia, Bc.
 Gunišová Silvia, PhDr.
 Habdáková Gabriela, PhDr., PhD., MPH
 Hagara Matej



Halíková Adriana, Mgr.
Hamadejová Mariana, MUDr.
Hatalová Katarína MUDr.
Hlušková Daniela, MUDr.
Holovková Mária, Mgr.
Hošťovecký Ernest, Mgr.
Hrušková Zuzana
Hyža Dušan
Chotváčová Tatiana
Imrichová Anna, PhDr., PhD.
Izsófová Lucia Barbara
Ivanová Ivana, PhDr.
Jakubove Veronika
Jankechová Monika, PhDr. PhD.
Janušková Alena, PaedDr.
Jenčová Andrea, Bc.
Jochmanová Anna
Juhaščíková Mária
Kadlečík Jozef
Kalúsová Anna
Kamenská Alena
Kamenská Mariana, PaedDr.
Kamenský Gabriel, doc. MUDr., CSc.
Kasalová Katarína
Kianeková Ingrid
Kilianyová Ingrid, Bc.
Kiššová Gabriela
Kmec Ján prof. MUDr.
Kolláriková Bibiana
Kollárová Jana, MUDr.
Kollárová Katarína, Ing.
Kolompárová Vlasta, RNDr.
Konečná Darina
Konevičová Terézia, MUDr., MPH
Kontrošová Silvia, MUDr., MPH
Korba Viktor
Kostolanská Katarína
Košťanová Zina, MUDr.
Kozák Jakub
Kožárová Mária, MUDr.
Kravecová Lucia
Kristalyová Kristína

Krivošíková Martina
Kročilová Soňa
Kubáň Ivan
Kujanová Beáta, Ing.
Kúdelová Eva, Mgr.
Kyselovič Ján, prof. PharmDr., PhD.
Leipoldová Erika
Lengová Silvia, Mgr.
Lesňáková Lenka, Mgr.
Letková Andrea, PaedDr.
Lisák Vojtech, MVDr., CSc., MPH
Lupták Ján, MUDr.
Maniaková Katarína
Markovič-Martini Zuzana, Ing.
Matejka Peter, PharmDr., PhD.
Mihalovičová Jana, Ing.
Michalíková Miroslava, RNDr.
Miková Jana
Mišúťová Adriana
Mišenda Peter, MUDr.
Mlčáková Dana
Molnár František, MUDr.
Morvicová Elena, MUDr., MPH.
Murín Ján, prof. MUDr., CSc.
Mullerová Veronika
Nagyová Silvia, Mgr.
Niznerová Eva
Nociar Ján MUDr.
Ochaba Róbert, PhDr., PhD.
Ostrihoňová Tímea, MUDr.
Pánisová Monika
Pápaiová Mária, Mgr.
Pavlíková Martina, Mgr.
Pekárová Jana, Mgr.
Pernický Miroslav, MUDr.
Peter Šimon
Petrovič Alen
Podaná Edit, Mgr.
Profantová Jana, PhDr.
Provázková Erika, Mgr.
Radimská Ľubica, Mgr.
Rihošeková Alica, PhDr.



Roháčová Magdaléna, Mgr.
Salamonová Mária, RNDr.
Schnitzerová Eva, RNDr.
Skrzypczak Martin
Sládková Eva, Mgr.
Slaná Lenka
Soršák Jozef, MUDr., MBA
Stanko Peter, PharmDr.
Šabíková Angelika
Šamajová Martina
Šimková Iveta, Prof. MUDr., CSc.
Šimorová Andrea, Mgr.
Šoková Jana
Šoltysová Andrea, MUDr.
Šoltysová Michaela

Štefančíková Katarína
Štovčíková Miroslava, MUDr.
Švandová Monika, Mgr.
Tengeriová Romilda
Tudíková Ľubomíra, PhD.
Uhlířová Alica, PaedDr.
Uhrina Richard
Václavová Mária
Vasiľová Darina, MUDr., MPH
Vodislavská Linda
Zbyňovská Jana, MUDr.
Zrubcová Dana, PhD., PhD.
Zvalová Tatiana, Mgr.
Žiačiková Barbora, Mgr.

... a všetkým ďalším, ktorí tu nie sú menovaní, ale svojou účasťou prispeli k úspešnosti kampane MOST 2013.

Zo srdca úprimne ďakujeme.



