

Kapitola 5

Edukačné aktivity nefarmaceutických firiem

5

Osveta o srdci v Akadémii vzdelávania

Akadémia vzdelávania sa aj tento rok stala partnerom projektu MOST 2008. Všetky jej pobočky organizovali odborné prednášky na tému prevencie kardiovaskulárnych ochorení u dvoch skupín obyvateľstva – juniorov a seniorov, a to buď vo vlastnej réžii alebo formou spolupráce so spoločnosťou Worwag Pharma. So spoločnosťou Worwag Pharma Akadémia vzdelávania zorganizovala 9 prednášok vo svojich 9 pobočkách, ktorých súčasťou boli aj merania tlaku krvi a hladiny cholesterolu, ako aj poradenstvo o prevencii v oblasti kardiovaskulárnych ochorení. Celkovo sa ich zúčastnilo 691 záujemcov.



Osveta o srdci v Akadémii vzdelávania.

Aktivity Akadémie vzdelávania sa konali ako otvorené alebo ako uzatvorené podujatia (napríklad v školách, kluboch, domovoch dôchodcov i na pobočkách AV), do projektu MOST 2008 sa spoločnosť zapojila hlavne formou otvorených podujatí prezentovanými aj na stránke Slovenskej nadácie srdca www.tvojesrdce.sk. Jednotlivé pobočky organizovali vo svojich priestoroch jedno, alebo dvojdňové merania tlaku krvi a BMI, a to buď laickým spôsobom, alebo pomocou odborného personálu (napríklad v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva alebo Červeným krížom), pričom väčšinu ich klientov tvorili predovšetkým záujemcovia o vzdelávanie. Prednášky boli zamerané na osvetu kardiovaskulárnej prevencie s dôrazom na edukáciu o zdravom spôsobe života, nutnosť zmeny stravovacích a pohybových návykov ako aj na dôležitosť kontroly krvného tlaku. Rovnako sa kládol dôraz na informovanosť o škodlivosti fajčenia. V tomto roku sa pobočky zamerali predovšetkým na merania tlaku krvi v obchodných domoch, na pošte, vo vestibuloch univerzít a podobne.

Akadémia vzdelávania zároveň venovala poukazy v hodnote 4000,- Sk formou výhry výhercom internetovej súťaže O Tvoje srdce, ktorá prebiehala v termíne od 10. 7. 2008 do 30. 9. 2008. Zapojením sa do takýchto významných podujatí Akadémia vzdelávania potvrdzuje svoje nezastupiteľné miesto v oblasti celoživotného vzdelávania v rôznych formách.

V číselnom vyjadrení možno konštatovať, že Ústredie Akadémie vzdelávania spolu so všetkými pobočkami zorganizovalo za mesiac september 2008 celkove **76 akcií**, ktorých sa zúčastnilo **3365** účastníkov. Najviac, 405 bolo v Novom Meste nad Váhom, potom v Bratislave a v Košiciach.

www.tvojesrdce.sk **MOST** kód tvojho srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80
MESIAČ O SRDCOVÝCH TÉMACH

MOST 2008 – aktivity Akadémie vzdelávania

Pobočka AV	Dátum	Miesto konania	Prednášajúci	Cieľová skupina	Názov prednášky, resp. ine aktivity	Počet účastníkov	Počet meraní
Banská Bystrica*	23. 9. 2008	OĀ, Tajovského 25	MUDr. Lubica Budajová	študenti	Rozlúštenie kódu zdravejšieho srdca	50	30
Bardajov	23. 9. 2008	AV Bardajov, Miškovského 1	MUDr. Jana Zbyňtovská	študenti	Kardiovaskulárne ochorenia a ich prevencia, meranie tlaku	22	13
Bratislava	11. 9. 2008	SOŠ, Ružinovská 1	Doc. MUDr. Gabriel Kamenský	študenti	Prevencia kardiovaskulárnych ochorení, merania	200	46
Bratislava	19. 9. 2008	AV, Gorkého 10	MUDr. Anna Vachulová	žiaci, zamestnanci AV	Kód Tvojho srdca, merania	46	25
Bratislava	22. 9. 2008	Inšpektoriát práce BA		zamestnanci IP	Meranie tlaku, cholesterolu a CO v dychu	35	27
Bratislava*	25. 9. 2008	KD CULTUS	MUDr. Anna Vachulová	diabetici	Kód Tvojho srdca, merania	120	120
Čadca	18. 9. 2008	Mestský úrad	MUDr. Lenka Smičková	seniori	Prevencia kardiovaskulárnych chorôb	13	0
Čadca	25. 09. 2008	pobočka AV, Námestie slobody 59	Lenka Hlavová	študenti	Meranie tlaku	22	22
Dolný Kubín	24. 9. 2008	Obchodná akadémia		študenti	Príčiny chorôb obehovej sústavy	120	15
Dunajská Streda	30. 9. 2008	Klub dôchodcov	MUDr. Csala Ludovít	klub dôchodcov	Prevencia KVCH	60	
Humenné*	17. 9. 2008	MU Humenné	MUDr. Ivan Popovec	diabetici	Kód Tvojho srdca, meranie	51	51
Komárno	30. 9. 2008	AV Komárno		Klienti AV		40	40
Košice*	4. 9. 2008	Magistrát mesta Košice	Doc. Marian Sminčák		Kód Tvojho srdca, merania	99	99
Košice	17. 9. 2008	Združená stredná škola	Elena Semanová	študenti	Zdravý životný štýl	70	0
Košice	19. 9. 2008	SPŠ Dopravná	Monika Fabianová	študenti	Zdravý životný štýl	18	0
Košice	19. 9. 2008	Pobočka AV		študenti	Merania	36	16

MOST 2008 – aktivity Akadémie vzdelávania – pokračovanie 1

Pobočka AV	Dátum	Miesto konania	Prednášajúci	Cieľová skupina	Názov prednášky, resp. iné aktivity	Počet účastníkov	Počet meraní
Košice	18. 9. 2008	SPŠ Strojnícka	Monika Fabianová	študenti	Zdravý životný štýl	71	0
Košice	25. 9. 2008	Pobočka AV	Monika Fabianová	klienti kurzu	Zdravý životný štýl	36	16
Levice	24. 9. 2008	Gymnázium Levice		mládež	Prevenčia KVCH	20	0
Levice	25. 9. 2008	Penzión pre seniorov		seniory	Prevenčia KVCH	42	0
Liptovský Mikuláš	26. 9. 2008	Pobočka AV Štúrova 19	MUDr. Jozef Kviatenský	klienti AV	Príčiny chorôb obehovej sústavy	28	20
Lučenec	8. 9. 2008	SZS	bez prednášky	študenti	merania	100	100
Lučenec	26. 9. 2008	OA	bez prednášky	študenti	merania	125	125
Martin	16. 9. 2008	Hlavná pošta Martin		klienti pošty	Meranie tlaku	31	31
Martin	17. 9. 2008	Hlavná pošta Martin		klienti pošty	Meranie tlaku	31	31
Martin	30. 9. 2008	Gymnázium V.P.Thótha	Bc. Marek Štancel	študenti	Kardiovaskulárne ochorenia a príčiny ich vzniku, meranie	43	28
Michalovce*	11. 9. 2008	MskS	Doc. Marian Srinčák	pacienti	Rozlúštenie kódu zdravotného srdca, merania	90	90
Michalovce	15. 9. 2008	AV Michalovce	bez prednášky	klienti AV	merania	50	50
Michalovce	25. 9. 2008	AV Michalovce	bez prednášky	klienti AV	merania	67	67
Nové Mesto nad Váhom	18. 9. 2008	Gymnázium M.R. Štefánika	Mgr. Daniel Vanek	študenti	Kód Tvojho srdca, merania	350	0
Nové Mesto nad Váhom*	18. 9. 2008	Mestské kultúrne stredisko	Mgr. Daniel Vanek	diabetici	Kód Tvojho srdca, merania	55	55
Nové Zámky*	16. 9. 2008	SOU Stavebné			merania	100	100
Nitra	30. 9. 2008	IP Nitra	p. Gregušová	inšpektori práce	merania	16	16
Poprad	10. 9. 2008	SPŠ Mnoheľova 23	MUDr. Imrišková	študenti	merania	0	0
Poprad	16. 9. 2008	SOU		študenti	merania	0	0
Poprad	17. 9. 2008	Gymnázium Dominika Tatarku	MUDr. Paľková Anna	študenti	merania	0	0
Poprad	22. 9. 2008	ONVX			meranie tlaku	0	0

MOST 2008 – aktivity Akadémie vzdelávania – pokračovanie 2

Pobočka AV	Dátum	Miesto konania	Prednášajúci	Cieľová skupina	Názov prednášky, resp. iné aktivity	Počet účastníkov	Počet meraní
Poprad	23. 9. 2008	OA Murgašova 94	Mgr. Hontčárová Anna	študenti	merania	0	0
Poprad	26. 9. 2008	ONVX		verejnosť	meranie tlaku	0	0
Považská Bystrica	30. 9. 2008	AV PB	Zuzana Markovičová	Klienti	Prevenencia KVCH	57	114
Prešov	30. 9. 2008	AV Prešov	Mgr. Anna Havríľová	Klienti	meranie tlaku	20	20
Prievidza	3. 9. 2008	Spojená škola Lipová 8 Handľová	MUDr. Štovčíková Miroslava	študenti	Rizikové faktory srdcovo – cievných ochorení + meranie tlaku, cholesterolu, CO v dychu	27	27
Prievidza	10. 9. 2008	Spojená škola Lipová 8 Handľová	MUDr. Štovčíková Miroslava	študenti	Rizikové faktory srdcovo – cievných ochorení + meranie tlaku, cholesterolu, CO v dychu	24	21
Prievidza	11. 9. 2008	Vestibul Žilinskej univerzity	MUDr. Štovčíková Miroslava	študenti	Rizikové faktory srdcovo – cievných ochorení + meranie tlaku, cholesterolu, CO v dychu	21	21
Prievidza	17. 9. 2008	Vestibul Žilinskej univerzity	MUDr. Štovčíková Miroslava	študenti	Rizikové faktory srdcovo – cievných ochorení + meranie tlaku, cholesterolu, CO v dychu	14	14
Rimavská Sobota	29. 9. 2008	Pobočka AV Školská 7	bez prednášky	študenti, verejnosť	Najčastejšie sa vyskytujúce rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení, merania tlaku	43	43
Rožňava	12. 9. 2008	Mestský jarmok	bez prednášky	verejnosť	merania	35	35
Rožňava	13. 9. 2008	Mestský jarmok	bez prednášky	verejnosť	merania	35	35
Ružomberok	30. 9. 2008	Obchodná akadémia		Klienti AV	Príčiny chorôb obehovej sústavy meranie tlaku	0	0

MOST 2008 – aktivity Akadémie vzdelávania – pokračovanie 3

Pobočka AV	Dátum	Miesto konania	Prednášajúci	Cieľová skupina	Názov prednášky, resp. iné aktivity	Počet účastníkov	Počet meraní
Senica	16. 9. 2008	Reštaurácia JEDNOTA		Klienti AV	Meranie tlaku	0	0
Senica	22. 9. 2008	ZŠ Sadova		študenti	Ako predchádzať vzniku KVCH, meranie tlaku, osobná váha	0	0
Senica	23. 9. 2008	ZŠ Sadova		študenti	Ako predchádzať vzniku KVCH, meranie tlaku, osobná váha	48	40
Sereď*	11. 9. 2008	Mestský úrad	Organizovala AV Trnava		merania	70	70
Spíšská Nová Ves	22. 9. 2008				merania	33	33
Spíšská Nová Ves	25. 9. 2008				merania	18	18
Spíšská Nová Ves	29. 9. 2008				merania		
Spíšská Nová Ves	30. 9. 2008	AV SNV	RNDr. Nižňanská Marta	študenti	Liečivé rastliny	40	40
Topoľčany	24. 9. 2008	Obvodný úrad			Úloha výživy v prevencii KVCH, meranie tlaku	0	0
Trebišov	23. 9. 2008	MÚ Trebišov	bez prednášky	Klienti AV	Prevenícia KVCH pre seniorov, meranie tlaku	12	12
Trebišov	30. 9. 2008	MÚ Trebišov	bez prednášky	Klienti AV	merania	12	12
Trnava	25. 9. 2008	SOU Energetické Sibirská 1	MUDr. Silvia HOJEROVÁ	študenti	Rizikové faktory zapríčínajúce choroby obehovej sústavy	200	200
Trnava	25. 9. 2008	AV Trnava Pekárska 40	L. Frajkova	seniori	meranie tlaku a pulzovej frekvencie pre účastníkov kurzov, pre seniorov, pre Jednotu dôchodcov v Trnave a ostatnú verejnosť	0	0
Veľký Krtíš	10. 9. 2008	Združená stredná škola	MUDr. Ondrej Kollár	študenti	Meranie tlaku a odbery na cholesterol	20	20
Veľký Krtíš	18. 9. 2008	Združená stredná škola	MUDr. Ondrej Kollár	študenti	Meranie tlaku a odbery na cholesterol	20	20

MOST 2008 – aktivity Akadémie vzdelávania – pokračovanie 4

Pobočka AV	Dátum	Miesto konania	Prednášajúci	Cieľová skupina	Názov prednášky, resp. ine aktivity	Počet účastníkov	Počet meraní
Veľký Krtíš	19. 9. 2008	Združená stredná škola	MUDr. Ondrej Kollár	študenti	Meranie tlaku a odbery na cholesterol	50	50
Veľký Krtíš	22. 9. 2008	Gymnázium	MUDr. Ondrej Kollár	študenti	internista, kardiológ.	60	60
Veľký Krtíš	23. 9. 2008	Združená stredná škola	MUDr. Ondrej Kollár	študenti	internista, kardiológ.	20	20
Vranov Nad Topľou	10. 9. 2008	SOŠ A. Dubčeka	MUDr. Pižemová	študenti	Prevenčia KVCH	97	68
Vranov Nad Topľou	22. 9. 2008	SOŠ A. Dubčeka	MUDr. Pižemová	študenti	Prevenčia KVCH	0	0
Vranov Nad Topľou	25. 9. 2008	SOŠ A. Dubčeka	MUDr. Pižemová	študenti	Prevenčia KVCH	0	0
Vranov Nad Topľou	30. 9. 2008	SOŠ A. Dubčeka	MUDr. Pižemová	študenti	Prevenčia KVCH	0	0
Zvolen	18. 9. 2008	Národné lesnícke centrum	MUDr. Juraj Tesár	klienti	Prevenčia KVCH	8	5
Zvolen	22. 9. 2008	Veľiteľstvo vzdušných síl	MUDr. Juraj Tesár	klienti	Prevenčia KVCH	18	15
Zvolen	29. 9. 2008	AV Zvolen	bez prednášky	klienti	Prevenčia KVCH	24	21
Žiar nad Hronom	20. 9. 2008	Meranie tlaku, hmotnosti	bez prednášky	klienti	merania	6	6
Žilina*					merania	76	76
AKTIVITY CELKOM	76				SUMA SPOLU	3365	2349

* V spolupráci s firmou Worwag Pharma.



Beh o srdce v Bratislave na Hviezdoslavovom námestí.

Beh o srdce Comm, s.r.o.

Na námestiach v Bratislave, Košiciach a Banskej Bystrici prebehlo poslednú septembrovú nedeľu symbolických 200 metrov takmer 1500 ľudí. O organizáciu tejto srdcu mimoriadne prospešnej aktivity sa postaral partner projektu MOST 2008, spoločnosť Comm s.r.o..

Podujatie prebiehalo **28. septembra** v čase od 14:00 – 18:00 hod. súbežne **v 3 mestách – Bratislava, Banská Bystrica, Košice** a nieslo sa v príjemnom duchu, pričom vo všetkých mestách sa k radosti z behu pridalo aj krásne slnečné počasie. V stánkoch „Florapradne“ prebiehali súčasne aj merania hladiny cholesterolu, tlaku krvi a telesného tuku spojené s individuálnym odborným poradenstvom o zdravej výžive, o ktoré bol mimoriadny záujem vo všetkých mestách.

Bratislava, Hviezdoslavovo námestie

V Bratislave bol program počas dňa sprevádzaný **moderátorkou Monikou Burčíkovou**, ktorá pozývala okoloidúcich do stánkov „Florapradne“, kde sa im svojimi odbornými radami venovala **pani MUDr. Alžbeta Bédarová**. Tá prispela k hlavnej myšlienke udalosti slovami: „*Chorobám srdca a náhlym cievnym príhodám môžeme predchádzať pohybom na čerstvom vzduchu, pravidelným meraním krvného tlaku a cholesterolu, prostredím bez tabaku, udržiavaním zdravej telesnej hmotnosti a vyváženou stravou. Teším sa, že každým rokom pribúda viac vzdelaných a rozhladených občanov.*“



Popri poradenstve prebiehala ochutnávka FLORY Pro active a v pravidelných intervaloch (10 – 15 minút) sa organizoval Beh o srdce, o ktorý bol tento rok v hlavnom meste značný záujem a ktorého sa zúčastnili všetky vekové kategórie – deti, dospelí i dôchodcovia. Detskí účastníci obdržali po jeho absolvovaní farebný balónik v tvare srdca a pre všetky deti bol pripravený aj atraktívny program – skákačí hrad a maľovanie na tvár, ktoré prilákalo aj ich rodičov.

Nakoľko v tomto roku boli k dispozícii 2 reflotrony, podarilo sa odmerať hladiny cholesterolu 76 bežcom i nebežcom, ktorí obdržali zlosovateľnú kartičku, s ktorou sa podľa záujmu mohli zapojiť do žrebovania o ceny. Hlavná cena bola bicykel, 2. – 10. cenu predstavovali tričká s logom Flora a antistresové srdiečka. Jednotlivé ceny žreboval **Andrej Petrek, starosta mestskej časti Bratislava – Staré mesto**, pričom z hlavnej ceny sa tešila 70-ročná dôchodkyňa, pre ktorú to bola jej prvá výhra v živote. Celkovo sa podujatia v Bratislave zúčastnilo cca 700 osôb, pričom samotného behu asi 300 až 400 osôb.

Banská Bystrica, Námestie SNP

V deň srdca žilo Námestie SNP v Banskej Bystrici Behom o srdce. Stanovišťa organizátori rozložili podľa kategórií:

- pre dospelých Floraporadňa,
- stanovišťa pre deti (nafukovací hrad a facepainting),
- ochutnávka Flory,
- tombolový stolík (ceny s nádobou na žrebovanie).

Teplé nedeľné počasie prilákalo do centra Banskej Bystrice desiatky obyvateľov, turistov, z ktorých sa mnohí stali priaznivcami Behu o srdce – akcie s tradíciou. Podobne ako v Bratislave si všetci banskobystrickí účastníci mohli nechať odmerať hladinu cholesterolu a krvný tlak odborným zdravotníckym personálom a poradiť sa o zdravom životnom štýle. Túto možnosť využilo takmer 60 „pacientov“. Aj v Banskej Bystrici si prišli na svoje najmladší, ktorí sa nechali pomalovať alebo si zaskákali na nafukovacom hrade.

Moderátor popoludnia **Janko Koščák** sa s mikrofónom pohyboval medzi jednotlivými stanovišťami, viedol rozhovor s pristavujúcimi sa a súťažiacimi ľuďmi, ako aj rozhovory s odborníkmi vo Florapradni. Organizoval tiež každých 20 min Beh o srdce novými skupinkami ľudí, ako aj poskytoval informácie a priebehu akcie.

Podobne ako v Bratislave sa okrem behu organizovala ochutnávka rastlinnej nátierky FLORA Pro active, rozdávali sa antistresové srdiečka a na záver akcie sa žrebovala tombola so zaujímavými cenami. Hlavnú cenu – bicykel, si domov odniesol malý Janko Kolár z Banskej Bystrice.

Podujatia v Banskej Bystrici sa zúčastnilo cca 350 návštevníkov, behu cca 200 ľudí.



Beh o srdce v Banskej Bystrici na Námestí SNP.

Košice, Hlavná ulica

Akcia, ktorá už po niekoľko rokov pritiaľne do centra Košíc či už zvedavcov, alebo širokú verejnú, mala opäť úspech. Zúčastnilo sa jej približne 400 ľudí, prevažne dôchodcov a rodičov s deťmi, medzi nimi asi 200 bežcov.

Merania firmy Comm, s.r.o.

Dátum	Miesto	Počet vyšetrených
28. 9. 2008	Bratislava	76
28. 9. 2008	Banská Bystrica	58
28. 9. 2008	Košice	60

Aj v Košiciach bol pripravený atraktívny program pre deti aj dospelých, nechýbali stánky s odborným poradenstvom, na ktoré pozývala **moderátorka Andrea Majtnerová**. Pre záujemcov bol k dispozícii odborný zdravotnícky personál, ktorý robil merania tlaku krvi ako aj





Beh o srdce v Košiciach na Hlavnej ulici.

hladiny cholesterolu. Prebiehala ochutnávka FLORA Pro active, ktorú využilo asi 60 ľudí. Na záver akcie sa žrebovala tombola so zaujímavými cenami. Hlavnú cenu – bicykel, si domov odniesla pani Soškova Konštantína.

Najzdravšie ministerstvo

Osvetový projekt pre NR SR, Úrad vlády a vybrané ministerstvá, vyhodnotenie.

Spoločnosť Comm. s.r.o. pripravila tiež **osvetový projekt pre zástupcov NR SR, Úradu vlády a vybraných ministerstiev** nadväzujúci na projekt WHO *Zdravé pracoviská*. Tento osvetový projekt zorganizovalo Združenie pre zdravie a výživu pod patronátom MUDr. Dariny Sedlákovej, MPH z Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku a Doc. MUDr. Gabriela Kamenského, CSc., FESC zo Slovenskej nadácie srdca.

Projekt realizovali doc. MUDr. Jana Jurkovičová, CSc., z Ústavu hygieny LF UK v Bratislave, MUDr. Alžbeta Béderová, CSc., z RÚVZ v Bratislave a Diana Kováčová, nutričná sestra, vedúca sekcie asistentov výživy, ďalej nutričné sestry, hostesky, supervízia.



MOST

MESIAČ O SRDCOVÝCH TĚMACH

Počas projektu sa uskutočnili merania telesného tuku a krvného tlaku, body mass indexu, CO vo výdychu a hladiny cholesterolu v krvi. Súčasne vykonávali výživové poradenstvo, hodnotenia typu správania a psychickej pracovnej záťaže. Vyhodnocované boli dotazníky „Vieme zdravo žiť?“ a „Hodnotenie psychickej pracovnej záťaže“.

Záujem o projekt bol zaznamenaný aj medzi vedúcimi predstaviteľmi vybraných ministerstiev:

Úrad vlády SR

- Dušan Čaplovič – vicepremiér
- Braňo Ondruš – vedúci tlačového a informačného odboru
- Silvia Glendová – tlačový a informačný odbor

Ministerstvo školstva SR

- Bibiana Obrimčáková – štátna tajomníčka MŠ SR
- Zdenko Krajčír – poradca MŠ SR
- Iveta Nociarová – riaditeľka kancelárie MŠ

Národná rada SR

Dušan Galis, Irena Belohorská, Zdenka Kramplová, Béla Bugár,

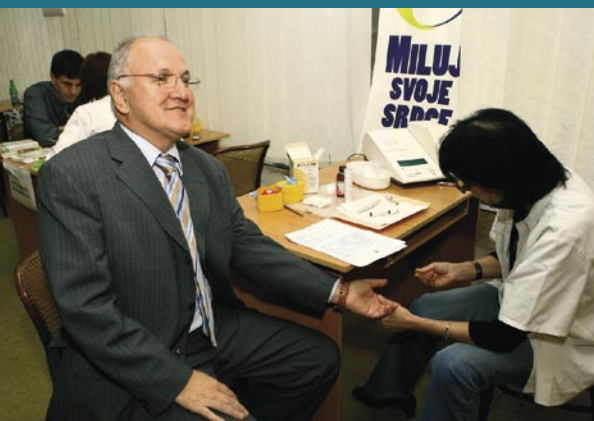
Dušan Jarjabek, Pavol Hrušovský, Tomáš Galbavý, Július Brocka
a predseda výboru pre zdravotníctvo – MUDr. Novotný.

Ministerstvo zdravotníctva SR

- Daniel Klačko – štátny tajomník
- Silvia Horváthová – tlačová hovorkyňa

Treba zdôrazniť, že vyšetrenia boli dobrovoľné a súbor vyšetrených osôb na jednotlivých pracoviskách nie je reprezentatívny. Z tohto pohľadu je skôr vhodnejší termín „najzdravšia skupina“ vyšetrených na ministerstve, Úrade vlády alebo v Parlamente.

Najvyšší priemerný vek bol na Ministerstve pôdohospodárstva SR a najnižší na Ministerstve zdravotníctva SR. Najvyššie zastúpenie mužov bolo v Národnej rade SR a najnižšie na Ministerstve financií SR. Z hľadiska faktorov životného štýlu a stravovacích zvyklostí sa v kategórii „najlepší“ najčastejšie umiestnili pracovníci Ministerstva hospodárstva (5x) a pôdohospodárstva (5x). V kategórii „najhorší“ boli najčastejšie pracovníci Ministerstva pôdohospodárstva (6x) a Úradu vlády (5x).



Meraní sa zúčastnili aj podpredseda vlády Dušan Čaplovič a hovorca Braňo Ondruš.

Realizácia a počet vyšetrených zamestnancov

Dátum	Miesto	Počet vyšetrených	CO	ODD
16. – 17. 10. 2008	Úrad vlády SR	119	56	103
22. 10. 2008	Ministerstvo hospodárstva SR	129	113	63
23. – 24. 10. 2008	Ministerstvo školstva SR	137	12	132
27. 10. 2008	Ministerstvo pôdohospodárstva SR	59	8	59
28. 10. 2008	Národná rada SR	101	–	39
29. 10. 2008	Ministerstvo financií SR	81	71	68
30. 10. 2008	Ministerstvo zdravotníctva SR	104	103	96
Spolu		730	363	560

Celkové kardiovaskulárne riziko podľa modelu SCORE mali najnižšie pracovníci Ministerstva zdravotníctva (spolu 0,83 %, muži 1,59 %, ženy



Meraní v Národnej rade sa zúčastnil aj poslanec Pavol Hrušovský.

Vyhodnotenie zdravotných parametrov zamestnancov, ktorí absolvovali všetky vyšetrenia

		Úrad vlády SR	Ministerstvo hospodárstva	Ministerstvo školsťva
Počet účastníkov		112	125	137
Priemerný vek	roky	44,1	46,5	44,5
Zastúpenie mužov	%	28,6	36,8	16,8
Stres v zamestnaní	%	58,0	56,8	58,4
Fajčenie	%	20,5	20,0	8,8
Fyzická aktivita dostatočná	%	37,5	40,0	34,3
BMI, normálna hmotnosť	%	50,0	40,8	56,2
Obsah teles. tuku, normálna hmotnosť	%	40,4	38,4	47,8
Obvod pása, normálne hodnoty	%	49,0	38,7	58,5
Cholesterol, normálne hodnoty	%	53,6	48,4	50,0
TK, normálne hodnoty	%	68,8	68,8	62,8

		Úrad vlády SR	Ministerstvo hospodárstva	Ministerstvo školsťva
Pulz, priemerné hodnoty		75,2	74,1	75,1
SCORE, priemer, spolu	%	1,19	1,60	1,13
muži	%	1,64	2,96	2,74
ženy	%	0,91	0,81	0,81
Zastúpenie osôb s rizikom 5 % a viac	%	4,5	9,6	5,8

Vyhodnotenie zdravotných parametrov zamestnancov, ktorí absolvovali všetky vyšetrenia

		Ministerstvo pôdohospod.	Národná rada SR	Ministerstvo financií	Ministerstvo zdravotníctva
Počet účastníkov		58	92	79	103
Priemerný vek	roky	48,2	47,7	46,6	42,5
Zastúpenie mužov	%	37,9	44,6	15,2	21,4
Stres v zamestnaní	%	56,9	69,6	58,2	69,6
Fajčenie	%	15,5	14,1	17,7	19,4
Fyzická aktivita dostatočná	%	46,5	39,1	32,9	38,8
BMI, normálna hmotnosť	%	43,1	35,9	51,9	56,3
Obsah teles. tuku, normálna hmotnosť	%	38,2	37,0	41,0	49,5
Obvod pása, normálne hodnoty	%	50,0	47,3	51,9	59,2
Cholesterol, normálne hodnoty	%	44,8	43,5	48,1	52,4
TK, normálne hodnoty	%	56,9	63,0	64,6	73,8
Pulz, priemerné hodnoty		73,9	76,3	72,8	74,3
SCORE, priemer, spolu	%	2,21	1,79	1,06	0,83
muži	%	4,23	2,80	2,75	1,59
ženy	%	0,97	0,98	0,76	0,63
Zastúpenie osôb s rizikom 5% a viac	%	17,2	9,8	2,5	2,9

0,63 %). Najvyššie celkové kardiovaskulárne riziko mali pracovníci Ministerstva pôdohospodárstva (spolu 2,21 % a muži 4,23 %) a ženy v Národnej rade SR (0,98 %).

Najvyššie zastúpenie osôb vo vysokom kardiovaskulárnom riziku (t. j. hodnota SCORE ≥ 5 %) bolo na Ministerstve pôdohospodárstva (17,2 %), hlavne z dôvodu vyššieho priemerného veku; a najnižšie na Ministerstve financií (2,5 %) hlavne z dôvodu najvyššieho zastúpenia žien (celkové kardiovaskulárne riziko žien je významne nižšie ako u mužov).

Všetkým vyšetreným so zvýšenými hodnotami bol navrhnutý ďalší postup zameraný hlavne na odstraňovanie rizikových faktorov a zdravý životný štýl ako aj s tým, na akého lekára sa obrátiť v prípade zistených problémov.

Chráň svoje srdce

Poznaj svoje cieľové hodnoty

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

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

Deväť rád ako znížiť svoje kardiovaskulárne riziko

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