

**Vyhodnotenie aktivít
Svetového dňa srdca
24.9. 2010
a Národný program prevencie
ochorení srdca a ciev**

Kamenský G, Murín J, Dvoranová I.



MOST
Mesiac o srdcových témach
Začiatky implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
Mesiac o srdcových témach
V rámci implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
Mesiac o srdcových témach
Svetový deň srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH





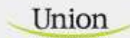
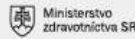
MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH



Kampaň MOST 2010 je súčasťou
Národného programu prevencie ochorení srdca
a ciev, schváleného vládou SR a podporovaného
Ministerstvom zdravotníctva SR

Generálny partner



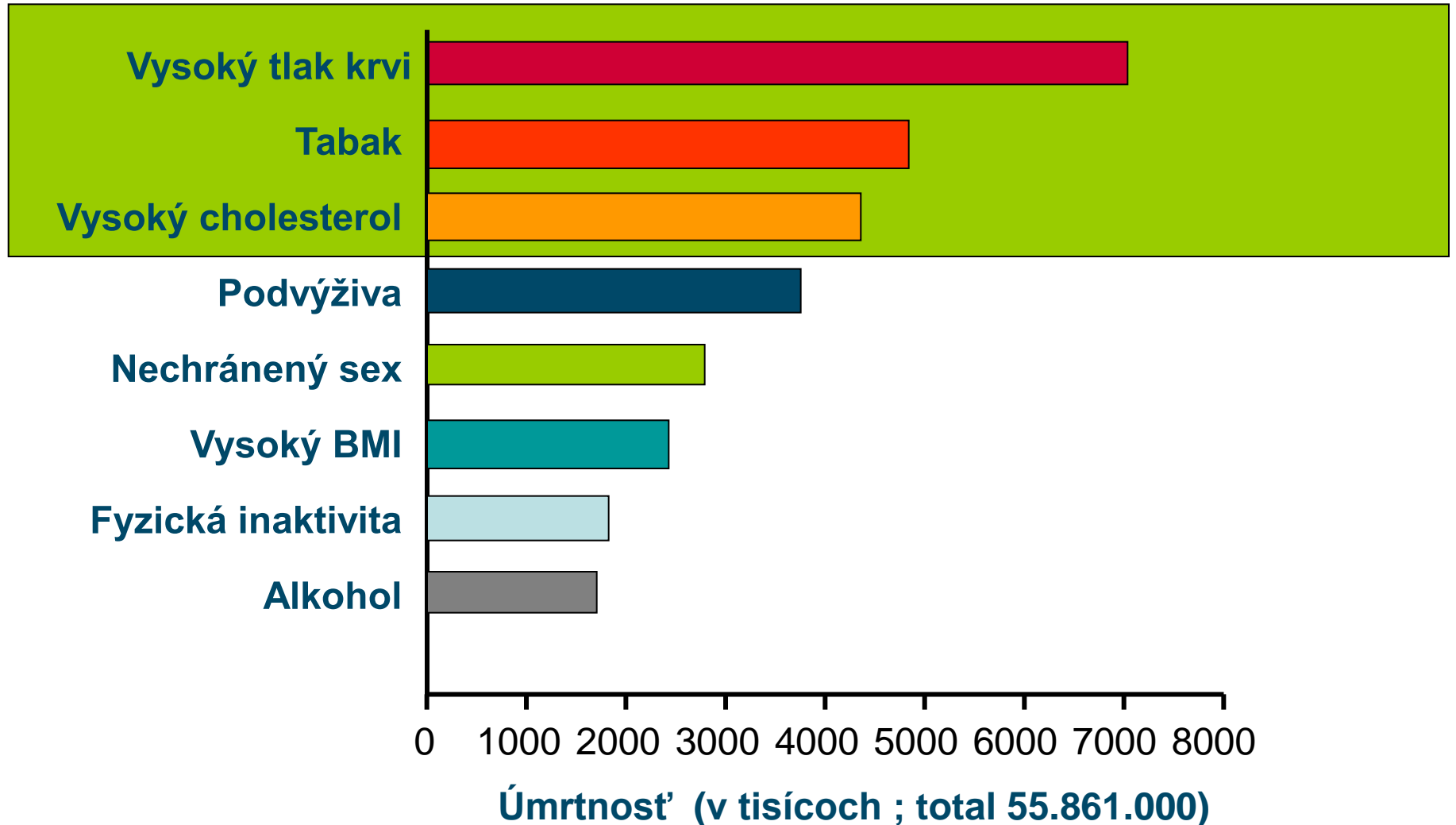
*Odhad počtu osôb exponovaných vybraným RF zdravia
v populácii SR* podľa prevalencie u 15-64 r. respondentov
v súbore projektu MONIKA (ÚZIŠ 2003)*

Ukazovateľ	Prevalencia vybraných rizikových faktorov zdravia RF 2				
	RF 0	RF 1	RF 2	RF 3	RF 4
Prevalencia v súbore (%)	11,5	29,1	33,1	22,8	3,5
Exponovaná populácia v SR (abs.č)	428 924	1 085 365	1 234 556	850 389	130 542

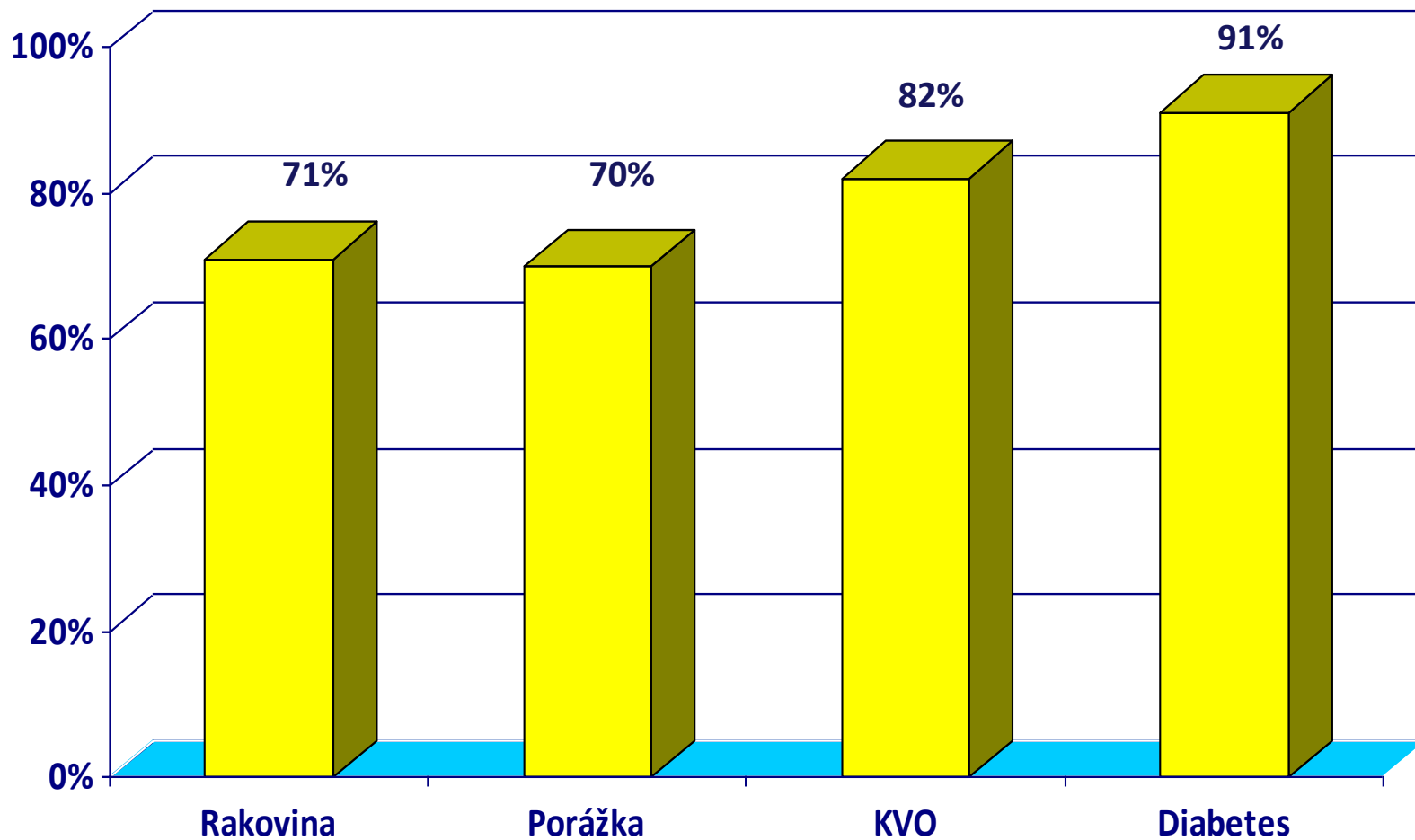
RF2 9 z 10 Slovákov má minimálne 1 RF !!

- Fajčenie
- Tlak krvi (>140 a / alebo 90 Torr
- Centrálna obezita (pás / boky) > 0,9 muži, 0,8 ženy
- Rizikový index I (c- cholesterol / HDL - ch.) > = 4 muži, 3,5 ženy

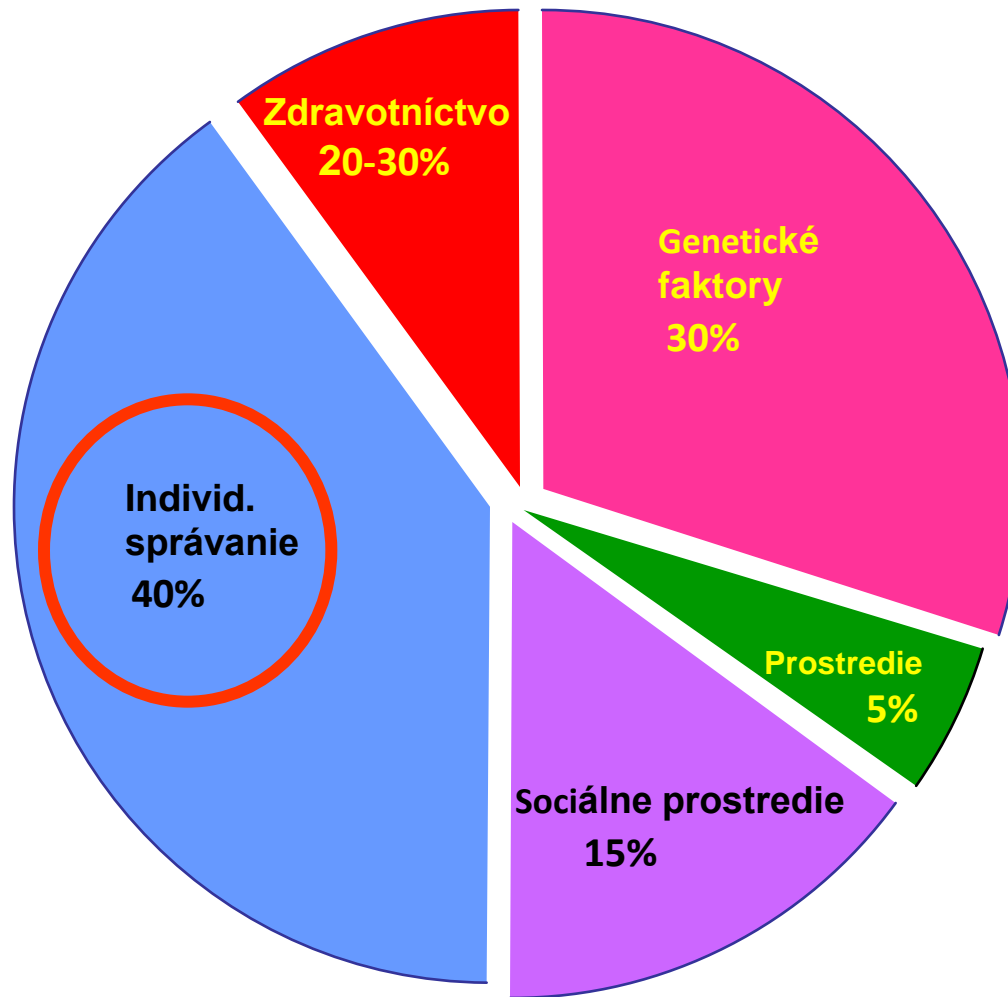
Celková úmrtnost' 2001¹



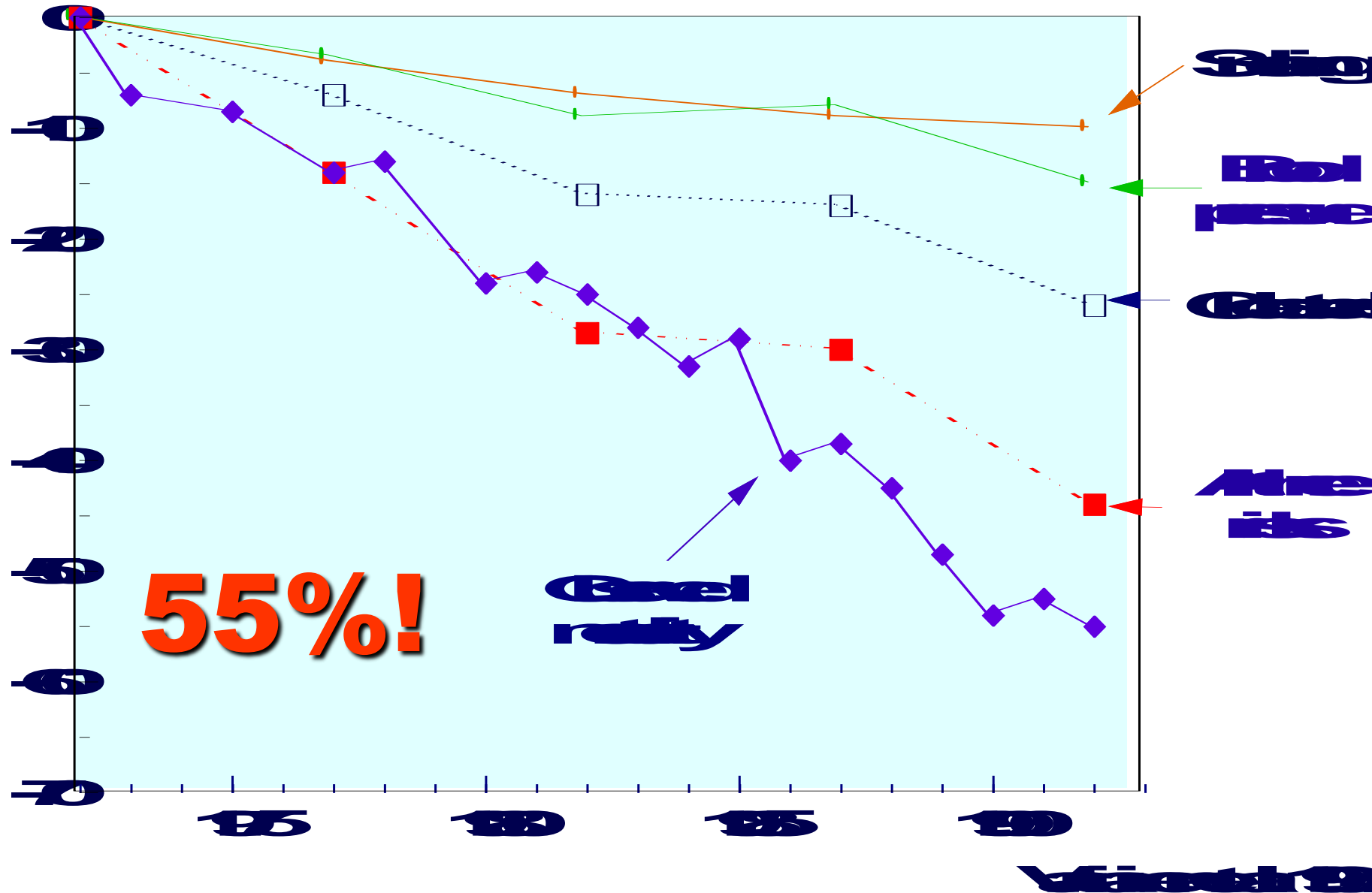
Percento chronických ochorení spôsobených **nesprávnym životným štýlom**



Dopad jednotlivých faktorov na celkové zdravie



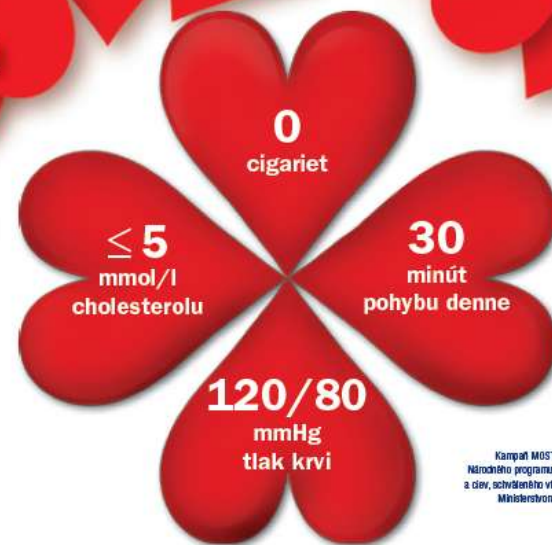
Opäigjetzsettlebottlygatesfo@E@NE Fibolittesquätelotungjrtteitfotes



24. 9. 2010 – Deň srdca

Nechajte si bezplatne odmerať
svoje hodnoty Kódu zdravého života

www.tvojesrdce.sk



Kampaň MOST 2010 je súčasťou
Národného programu prevencie ochorení srdca
a cieľ, schváleného vládou SR a podporovaného
Ministerstvom zdravotníctva SR



MOST
MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH



Generálny partner
Flora



KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA
0 - 30 - 5 - 120 - 80

Linka záchraný
0850 111 313
Záchraná služba
155
Tiesňová linka
112
Polícia
158

www.tvojesrdce.sk

Optimálna pulzová
frekvencia < 70/minútu

0 = cigaret
30 a viac = min. pohybu denne
5 a menej = hodnota celkového cholesterolu
120/80 a menej = optimálny krvný tlak

Dodržaním kódu zdravého života predídete srdcovo-cievnym ochoreniam

24. 9. 2010
Deň srdca

- **Hliadky zdravého života** pozostávajúce z lekárov a zdravotníckych pracovníkov budú na „**Staniach merania zdravého života**“ vzdelávať ľudí o najzávažnejších KV RF a súčasne vykonávať okoloďúcim merania krvného tlaku, hladiny cholesterolu v krvi a ev. aj koncentrácie oxidu uhoľnatého vo vydychovanom vzduchu u fajčiarov.



MOST 2010 – aktivity:

- meracie miesta – 250
 - z toho: – hypermarkety Tesco – 40
 - námestia, parky, organizácie – 40
 - lekárne – 170
- hliadky zdravia – 70 škôl, cca 650 študentov
- vlaky zdravia – 8 (3x BA-KE, BA-BB a späť)
- 37 miest SR
- 36 pobočiek Akadémie vzdelávania
- väčšina Poradní zdravia Regionálnych úradov verejného zdravotníctva
- 70 stredných škôl, cca 650 študentov









OLNY PREDAJ

24. 9. 2010
Deň srdca



Ketoprofen
Fastum
PARTNER
ANALGETIKUM / ANTI

MOST
C

LYDNES

PLATBU KARTOU HLÁSTE VOPRED
OAKUJEME

TÁTO PREVÁDZKA
POSKYTUJE ZRAVU
PRE ORÁTECOV
KARTY
PRE SENIOROV

Arxinal
33% ZABÍVAČO



Deň srdca – Tesco

Prešov HM, Košice HM, OD



Vlaky zdravia 2010

-IC Tatran (24.9.2010), odchod z BA 9:35, príchod do KE 14:36 (cez Žilinu)

-Rýchlik Hodina deťom (25.9.2010), odchod z KE 8:10, príchod do BA 14:00 (cez Žilinu)

-Rýchlik Mall.sk (24.9.2010), odchod z BA 10:10, príchod do KE 16:02 (cez Žilinu)

-Rýchlik Liptov (25.9.2010), odchod z KE 10:05, príchod do BA 16:00 (cez Žilinu)

-Rýchlik 833 (24.9.2010), odchod z BA 12:15, príchod do KE 18:58 (cez Rožňavu)

-Rýchlik 932 (25.9.2010), odchod z KE 9:02, príchod do BA 15:33 (cez Rožňavu)

-Rýchlik Tekov (24.9.2010), odchod z BA 10:15, príchod do BB 13:36

- Rýchlik Tekov (24.9.2010), odchod z BB 14:54, príchod do BA 18:35

Hliadky zdravého života pozostávajúce z lekárov a zdravotníckych pracovníkov budú na „Staniaciach merania zdravého života“ vzdelávať ľudí o najzávažnejších KV RF a súčasne vykonávať merania krvného tlaku, hladiny cholesterolu v krvi ...



MOST 2010 – čísla z ulíc

údaje stále zhromažďujeme, konečné čísla budú známe koncom mesiaca

- cca 25 000 občanov konzultovaných a vyšetrených na meracích miestach
- cca 30 000 občanov oslovených študentmi Kódom zdravého života
- spotrebovalo sa najmenej 4250 cholesterolových prúžkov (1870 poskytla SHF, 1000 partner, 1380 lekárne)
- cca 60 000 rozdanych letákov ...



24. 9. 2010

Deň srdca

kto sme?

Slovenská nadácia srdca (Slovak Heart Foundation) vznikla v októbri 2006. Jej zakladateľom a odborným garantom je Slovenská kardiologická spoločnosť, ktorá v súčasnosti ako vedecko-odborné profesijné občianske združenie združuje viac ako 1300 odborníkov v klinickej kardiológii a výskume kardiovaskulárnych chorôb.

čo robíme?

Hlavnou činnosťou Slovenskej nadácie srdca je podpora projektov primárnej a sekundárnej prevencie srdcovo-cievnych ochorení.

Keďže na Slovensku zomiera na srdcovo-cievne ochorenia stále viac ako 50 % všetkých obyvateľov (viac ako navšetky typy rakovín spolu) a tento trend je stále nepriaznivý, sa **Nadácia stala organizátorom projektu MOST – Mesiaca o srdcových témach**, ktorý je zameraný na zvýšenie informovanosti vedúcej k lepšiemu zdravotnému stavu obyvateľstva v oblasti kardiovaskulárneho zdravia.

Slovenská nadácia srdca sa tiež významným spôsobom podieľa na realizácii Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev.

čo je MOST?

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH - celonárodná edukačno-informatívna kampaň, ktorá je súčasťou Národného programu prevencie ochorení a srdca. Počas tejto kampane idú zdravotníci pracovníci do ulíc s cieľom informovať obyvateľstvo o najzávažnejších rizikových faktoroch srdcovo-cievnych ochorení, o poznaní ich správnych hodnôt a o tom, ako tieto hodnoty dosiahnuť alebo udržať v normálnych hodnotách. Partnerské spoločnosti organizujú v mestách po celom Slovensku „meracie miesta“, kde si môžu okoloidúci nechať bezplatne odmerať svoje rizikové faktory (tlak krvi, cholesterol, BMI, obvod pása a pod.). Taktiež študenti partnerských škôl sú v uliciach a informujú občanov o zdravom životnom štýle a usmerňujú ich na merania.

prečo september?

Svetová federácia srdca (World Heart Federation) vyhlasuje tradične poslednú septembrovú nedeľu za Svetový deň srdca. Preto aj Slovenská nadácia srdca suseduje svoje aktivity každý rok najmä do septembra, čo najbližšie k tomuto Svetovému dňu srdca. Počas svojej existencie sme uskutočnili aj v spolupráci s našimi partnermi množstvo vzdelávacích aktivít pre obyvateľstvo, zabezpečili desiatky meracích miest v uliciach (ná mestia, fakulty, mestské úrady, festivaly, obchodné centrá), zorganizovali Vtaky zdravia, rozдали množstvá edukačných materiálov a publikácií od najmenších až po seniorov, oslovili odhadom viac ako 100 000 občanov.

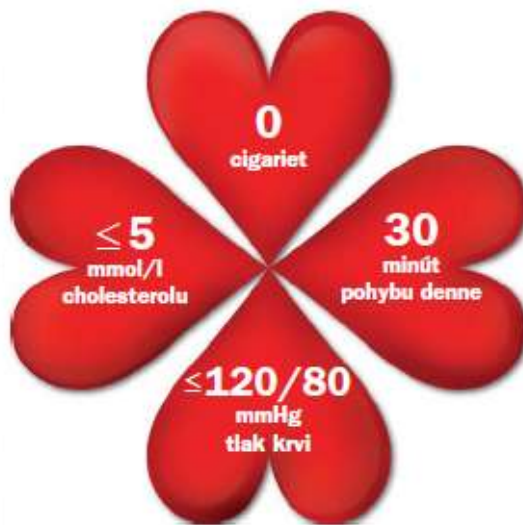
ako vieme, že to funguje?

každý rok nezávislá agentúra uskutočnil prieskum medzi obyvateľstvom pred a po kampani a pýta sa náhodne vybraných občanov tie isté otázky. Z výsledkov týchto nezávislých prieskumov vidíme, že naša práca má zmysel a **vzdelanosť a vedomosť občanov o rizikových faktoroch sa každým rokom zvyšuje.**

čo sú rizikové faktory?

základné rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení sú vysoký krvný tlak, fajčenie, vysoký cholesterol resp. porucha spektra lipidov, nedostatok fyzickej aktivity, nesprávne stravovanie obezita, cukrovka, prípadne stres. Všetky rizikové faktory vieme ovplyvniť svojim životným štýlom. **V súčasnosti je známe, že správnu životosprávu môžeme predísť až 90 % týchto ochorení.** Preto je nesmierne dôležité trvale zvyšovanie informovanosti obyvateľstva o týchto hlavných rizikových faktoroch.

Nebezpečné a zákerné na týchto rizikových faktoroch je to, že väčšina z nich nemá vôbec žiadne príznaky a nebolia!



ako zistím, či som rizikový?

Jednoducho: prvé informácie už zrejme dobre ovládate – nefajčiť, venovať sa denne fyzickej aktivite, vyhýbať sa „nezdravým“ potravinám, mať optimálne hodnoty cholesterolu a krvného tlaku. Medzi najzávažnejšie a najsilnejšie riziká srdcovo-cievnych ochorení patrí vysoký cholesterol, fajčenie a vysoký krvný tlak. Európska kardiologická spoločnosť odporúča poznať svoje hodnoty Kódu zdravého života.

čo je Kód zdravého života?

Vystihuje ho v skratke číslo: 0-30-5-120-80, ktoré by sme mali všetci poznať a snažiť sa ho dodržiavať!

- ♥ 0 – fajčenia (ne fajčiť, 0 cigariet denne)
- ♥ 30 – minimálne 30 minút pohybovej aktivity denne
- ♥ 5 – hladina celkového cholesterolu v krvi do 5 mmol/l
- ♥ 120/80 – hodnoty optimálneho tlaku krvi (do 120 mmHg – systolický „horný“ krvný tlak a do 80 mmHg diastolický „dolný“ tlak krvi)

prečo sú tieto čísla dôležité?

pretože zdravým životným štýlom, ktorého dôležitou súčasťou je nefajčenie, dostatočný pohyb, správne stravovanie, vieme až v 90 % zabrániť vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Nemenej dôležitá je informácia, že až v 40 % vieme ovplyvniť tieto parametre svojim individuálnym správaním.

čo na záver?

zmena životného štýlu a lepšia starostlivosť o svoje zdravie priniesie každému, kto tak urobí, výrazné benefity s oveľa menším rizikom vzniku srdcovo-cievneho ochorenia.

Nezabúdajme, že prvá zmena musí začať v našej myslí, v našom správaní sa k svojmu zdraviu, že tú zmenu naozaj chceme pre seba uskutočniť a hlavne, že chceme byť so svojimi najbližšími čo najdlhšie spolu v plnom zdraví.

MOST 2010 – v mediálnych číslach

monitoring stále prebieha

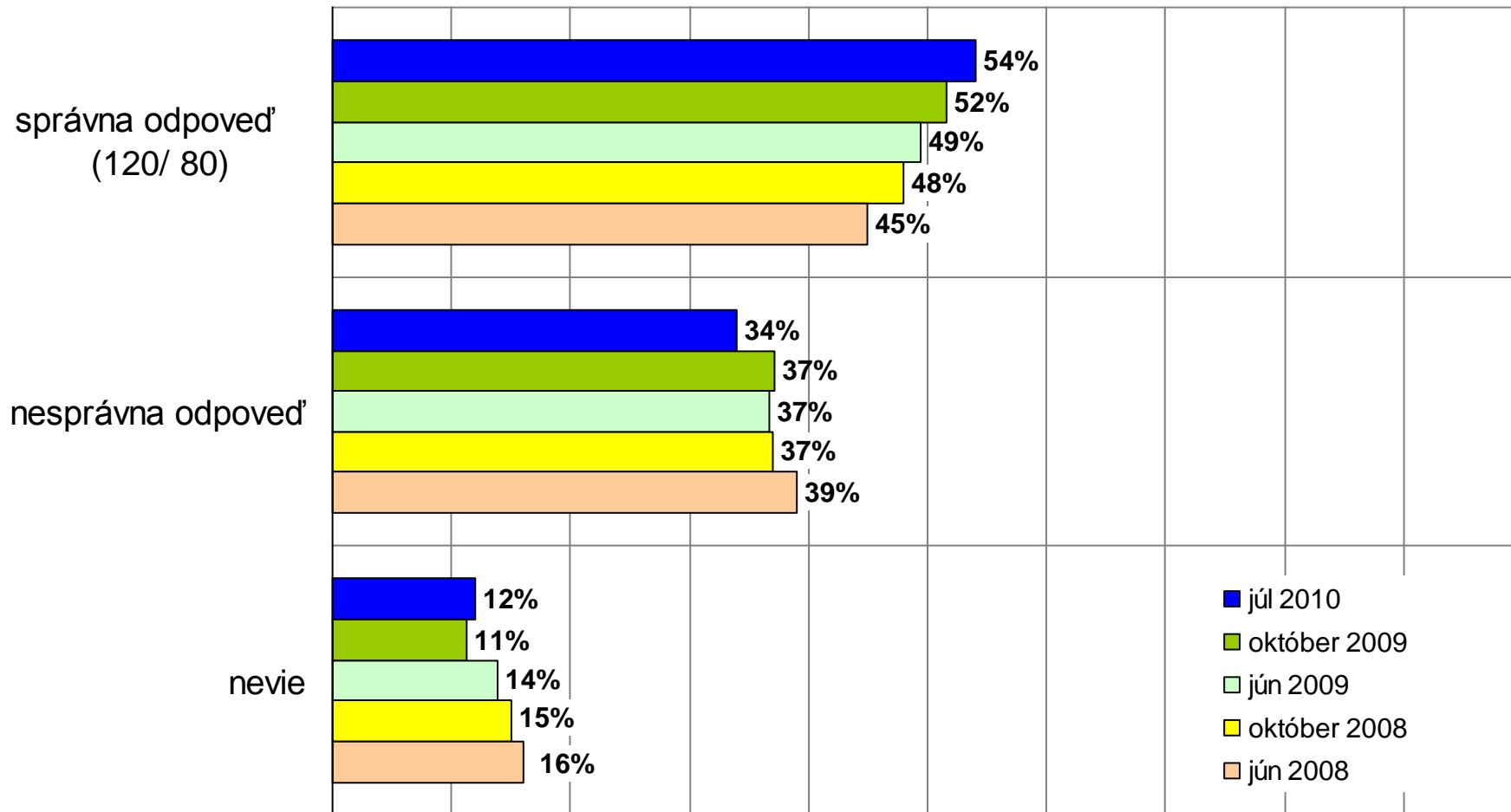


- cca 1450 televíznych spotov
- cca 210 rozhlasových spotov
- web bannery (nemocnice, stránky partnerov)
- billboardy - 100ks, citylighty - 96ks
- LCD plocha Pasienčky - 1350 zobrazení
- MHD BA, KE - 1000ks plagátov
- ŽSR - plagáty, letáky, oznamy vo vlakoch, na staniciach
- inzercia v rôznych printoch



Znalosť hodnoty optimálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka

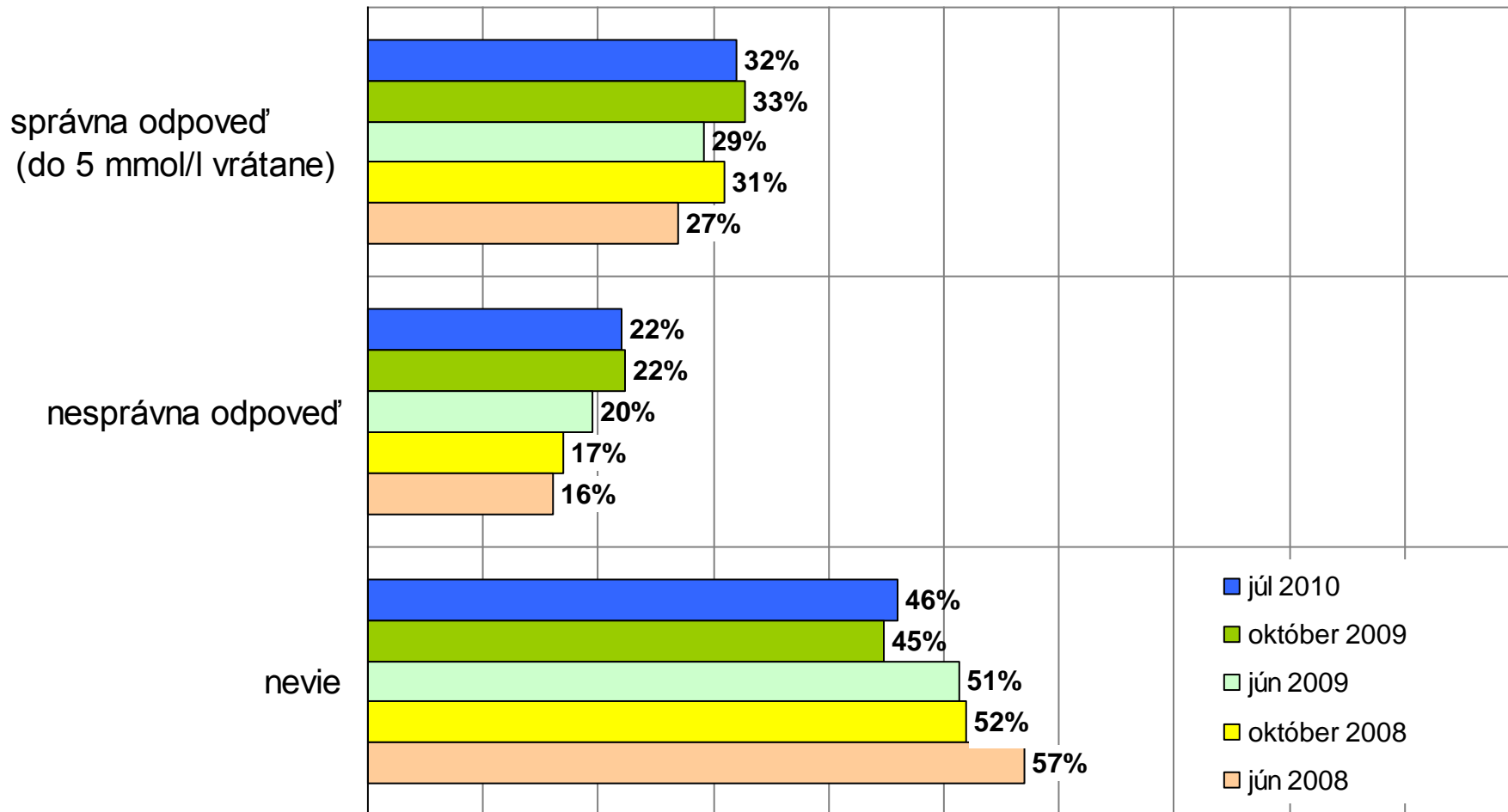
% všetkých respondentov, porovnanie



Otázka: „Aké sú hodnoty optimálneho krvného tlaku zdravého dospelého človeka?“

Znalosť hodnoty normálnej hladiny cholesterolu

% všetkých respondentov, porovnanie



Otázka: „Aká je hodnota normálnej hladiny cholesterolu?“

Hlavná priorita NPPOSC - zjednodušené

- Nosnou aktivitou NPPOSC je **vytvorenie pozitívnej celospoločenskej atmosféry na intenzívnu, efektívnu a dlhodobú edukáciu obyvateľstva na všetkých možných úrovniach, s cieľom zvýšiť ochotu občanov SR starať sa o svoje zdravie**
- zlepšenie detekcie vysoko rizikových osôb a začatie kontroly RF u týchto osôb
- zlepšenie kontroly RF na úrovni populácie ...
- ostatné úlohy (register a podobne)



MOST
Mesiac o srdcových témach
Začiatky implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
Mesiac o srdcových témach
V rámci implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
Mesiac o srdcových témach
Svetový deň srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin

- Od roku 2010 do roku 2012 zabezpečiť každoročne minimálne jednu celonárodnú vzdelávaciu kampaň so zapojením mimovládnych organizácií realizovanú v najrelevantnejších médiách **s cieľom lepšieho chápania závažnosti rizikových faktorov SCO, ako aj možností ich postupného odstraňovania.**
- Od roku 2011 do roku 2012 zabezpečiť celonárodné vzdelávacie kampane realizované v najrelevantnejších médiách zameranú osobitne na príznaky akútneho IM, CMP, akútnej a kritickej končatinovej ischémie, akútnej proximálnej hlbokaj VT a náhlej SS s cieľom zlepšiť včasný príchod pacienta na špecializovanú lekársku diagnostiku a následnú terapiu, pretože v týchto prípadoch je najrozhodujúcejším faktorom



MOST
Mesiac o srdcových témach
Začiatky implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
Mesiac o srdcových témach
V rámci implementácie Európskej charty zdravia srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin



MOST
Mesiac o srdcových témach
Svetový deň srdca na Slovensku

Gabriel Kamenský, Ján Murin

- Od roku 2010 do roku 2012 zabezpečiť každoročne minimálne jednu celonárodnú vzdelávaciu kampaň so zapojením mimovládnych organizácií realizovanú v najrelevantnejších médiách s cieľom lepšieho chápania závažnosti rizikových faktorov SCO, ako aj možností ich postupného odstraňovania.
- Od roku 2011 do roku 2012 zabezpečiť **celonárodné vzdelávacie kampane** realizované v najrelevantnejších médiách **zameranú osobitne na príznaky akútneho IM, CMP, akútnej a kritickej končatinovej ischémie, akútnej proximálnej hlbokaj VT a náhlej SS** s cieľom zlepšiť včasný príchod pacienta na špecializovanú lekársku diagnostiku a následnú terapiu, pretože v týchto prípadoch je najrozhodujúcejším faktorom

Zdravý

životný štýl

Cesta k prevencii ochorení srdca a ciev



AKADÉMIA VZDELÁVANIA



NPPOSC

17.3.2010

vzdelaný pacient

PROGRAM WORKSHOPU

- 1. Registrácia, stanovenie rizikovosti účastníkov WS** 14.00 – 15.00 hod.
(odmeranie TK, PF, obvodu pása, hmotnosť, BMI), rozdanie dotazníkov a publikácie
- 2. Úvod, demografia účastníkov, zákl. údaje, hlasovanie** 15.00 – 15.15 hod.
(hlasovacie zariadenie, jednotný set otázok, ktoré sa budú zadávať na začiatku a na konci WS)
- 3. Vysoký krvný tlak a poruchy tukov (cholesterolu)** 15.15 – 16.15 hod.
(45 min. prezentácia + 15 min. diskusia, na začiatku zistenie vedomostí hlasovacím zariadením)
- 4. prestávka** 16.15 – 16.30 hod.
- 5. Fajčenie, obezita, fyzická aktivita, zdravý životný štýl ...** 16.30 – 17.40 hod.
(50 min. prezentácia + 20 min. diskusia, na začiatku zistenie vedomostí hlasovacím zariadením)
- 6. Hlasovanie po skončení** – rovnaké otázky, ako pred prednáškami + vyhodnotenie WS 17.40 - 17.55 hod.
- 6. Vyhodnotenie WS a záver, certifikáty** 17.55 – 18.00 hod.

Zdravý

životný štýl

Prevenenie srdca a ciev

173-100	165-170
153-160	145-150
143-150	135-140
133-140	125-130
113-120	103-110
173-100	165-170
153-160	145-150
143-150	135-140
133-140	125-130
113-120	103-110
173-100	165-170
153-160	145-150
143-150	135-140
133-140	125-130
113-120	103-110
15-0	

Slovenská nadácia srdca a Akadémia vzdelávania udeľuje

pánovi/pani:



Certifikát o aktívnej účasti na workshope

VZDELANÝ PACIENT: ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL
CESTA K PREVENCII OCHORENIA SRDCA A CIEV
v rámci Národného programu prevencie ochorenia srdca a ciev


doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc.
hlavný odborník MZ SR pre kardiológiu


Ing. Ivan Janičina
generálny riaditeľ Akadémie vzdelávania



Záver - Vaše 5-...

- nízke – b...
implemen...
z publiká...
- stredne v...
stravovac...
a kontrol...
- vysoké –
zamerat' s...
vyšetreni...
o jeden a...

Miesto a termín konania:

CERTIFIKÁT



V.....
Dňa.....

pečiatka a podpis lektora



ELLA

edícia **vzdelaný pacient** 

Zdravý

životný štýl

Cesta k prevencii ochorení srdca a ciev



Zostavovatelia: G. KAMENSKÝ, D. PELLA

- náklad 20 000 ks
- publikácie nie je predajná
- PDF formát voľne k dispozícii na www.tvojesrdce.sk
- slúži na vzdelávanie laickej verejnosti
- v r. 2010 - pilotne **50 edukačných workshopov** po celom Slovensku
- **v r. 2011 to bude 200 a v r. 2012 cca 400 workshopov** celoslovensky vrátane prezentácie vo verejnoprávných médiách
- Workshopy v roku 2010 prebehnú asi v 40 mestách SR najmä východné a južné oblasti SR
- je ambíciou dosiahnuť zavedenie **voliteľného predmetu na stredných školách - Zdravý životný štýl**, kde publikácia bude slúžiť ako učebnica

Prvý workshop 9.9.2010 - BA



NPPOSC:

Register osôb s hypertenziou a vysokým KV R (R)

- **Primárnym cieľom** je posúdiť v reálnej praxi primárnej ambulantnej starostlivosti súčasný stav manažmentu pacientov s artériovou hypertenziou 1. a vyššieho štádia ESC/EHS a vysokým KV rizikom
- Každé centrum zaradí minimálne 10-15 za sebou idúcich osôb s hypertenziou a KVR dľa protokolu v priebehu obdobia 3 mesiacov od spustenia registra, ktorých odsleduje po dobu 3 rokov v celkovom počte 5 vizít
- Predpokladaný počet participujúcich VL = 300-400, predpokladaný počet sledovaných osôb 3500 - 4000

Časový harmonogram vyšetrení (R)

Informovaný súhlas	+					
Vstupné inkl. a exklúzne kritériá	+					
Anamnéza	+	+		+	+	+
Demografia	+					
Subjektívne ťažkosti	+	+		+	+	+
Objektívne vyšetrenie	+	+		+	+	+
Súčasná liečba	+	+		+	+	+
Laboratórne vyšetrenia	+				+	+
Vyšetrenie MAU	+				+	+
EKG	+				+	+
*Holter TK (ABPM)	+				+	+
Vyš. na LSPP, CPO, hospitalizácie,	+	+		+	+	+
Vizity	1/1	2/1		1/2	3/2	2/3
Roky	1		2		3	

Benefity z participácie na R v NPPOSC

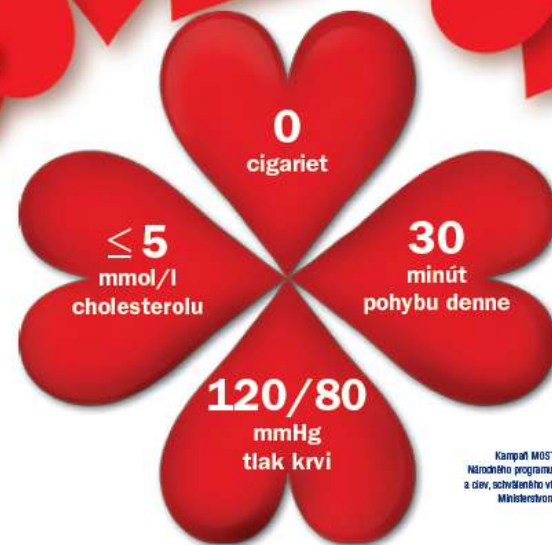
Každý účastník registra:

- Bude zverejnený na webovej stránke SSVPL SLS, na stránke MZSR, Slovenskej nadácie srdca, snaha o zaradenie aj na stránku VŠZP ...
- Na konci každého roka ako aj na konci 3-ročného sledovania obdrží výsledky za svojich pacientov
- Na každom výročnom kongrese SSVPL môže prebehnúť sekcia k výsledkom (priebežným, finálnym) z R
- VŠZP bude informovaná o participujúcich lekároch v R
- Iné potencionálne benefity – možno diskutovať ...

24. 9. 2010 – Deň srdca

Nechajte si bezplatne odmerať
svoje hodnoty Kódu zdravého života

www.tvojesrdce.sk



Kampaň MOST 2010 je súčasťou
Národného programu prevencie ochorení srdca
a cieľ, schváleného vládou SR a podporovaného
Ministerstvom zdravotníctva SR



MOST
MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH



Generálny partner



KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA
0 - 30 - 5 - 120 - 80

Linka záchraný
0850 111 313
Záchranná služba
155
Tiesňová linka
112
Polícia
158

www.tvojesrdce.sk

Optimálna pulzová
frekvencia < 70/minútu

0 = cigaret
30 a viac = min. pohybu denne
5 a menej = hodnota celkového cholesterolu
120/80 a menej = optimálny krvný tlak

Dodržaním kódu zdravého života predídete srdcovo-cievnym ochoreniam