

„Dni zdravého srdca“ 2009 - 2012



MUDr. Martina Jandzíková, VPL Žilina

MUDr. Peter Makara, VPL Snina

MUDr. Peter Lipták, VP Bratislava

a kolektív všeobecných praktických lekárov
Slovenská republika

„Dni zdravého srdca“ 2009 - 2012

- Vlastný vzdelávací a skrínigový projekt
„**Dni zdravého srdca**“
- Organizuje SSVPL SLS
- Kedy? **Každoročne v septembri**, od roku 2009...
- Tento projekt premostuje aktivity na Slovensku a vo svete uskutočňované v rámci „Svetového dňa srdca“ – už každoročne 29. septembra(WHO)

„Vlastný“

- MZSR neprejavilo záujem spolupracovať s VPL na národných preventívnych programoch
- MZSR organizuje národné preventívne (**NPP**) programy cez špecialistov a špecialisti tiež neprejavili záujem o spoluprácu...
- **100%** zdravých občanov chodí k VPL a **0%** k špecialistom...
- Špecialisti organizujú **NPP** meraním TK a glykémie v stanoch, na námestiach v obchodných domoch a vo vlakoch...

„Dni zdravého srdca“ 2009 - 2012

Každoročne **oslovujeme viac ako 2000** ambulancií všeobecných praktických lekárov pre dospelých (ďalej VPL) na celom Slovensku

V rokoch 2009 - 2012 sa do projektu **celkovo zapojilo 441** ambulancií VPL

„Dni zdravého srdca“ 2009 - 2012

Spolu bolo vyšetrených 10 242 pacientov

- každému sme merali krvný tlak,
 - zistovali sme fajčiarske návyky,
 - odmerali váhu a výšku,
 - odmerali obvod pása,
 - hodnoty krvných lipidov sme hodnotili podľa zdravotnej dokumentácie z poslednej preventívnej prehliadky.
-

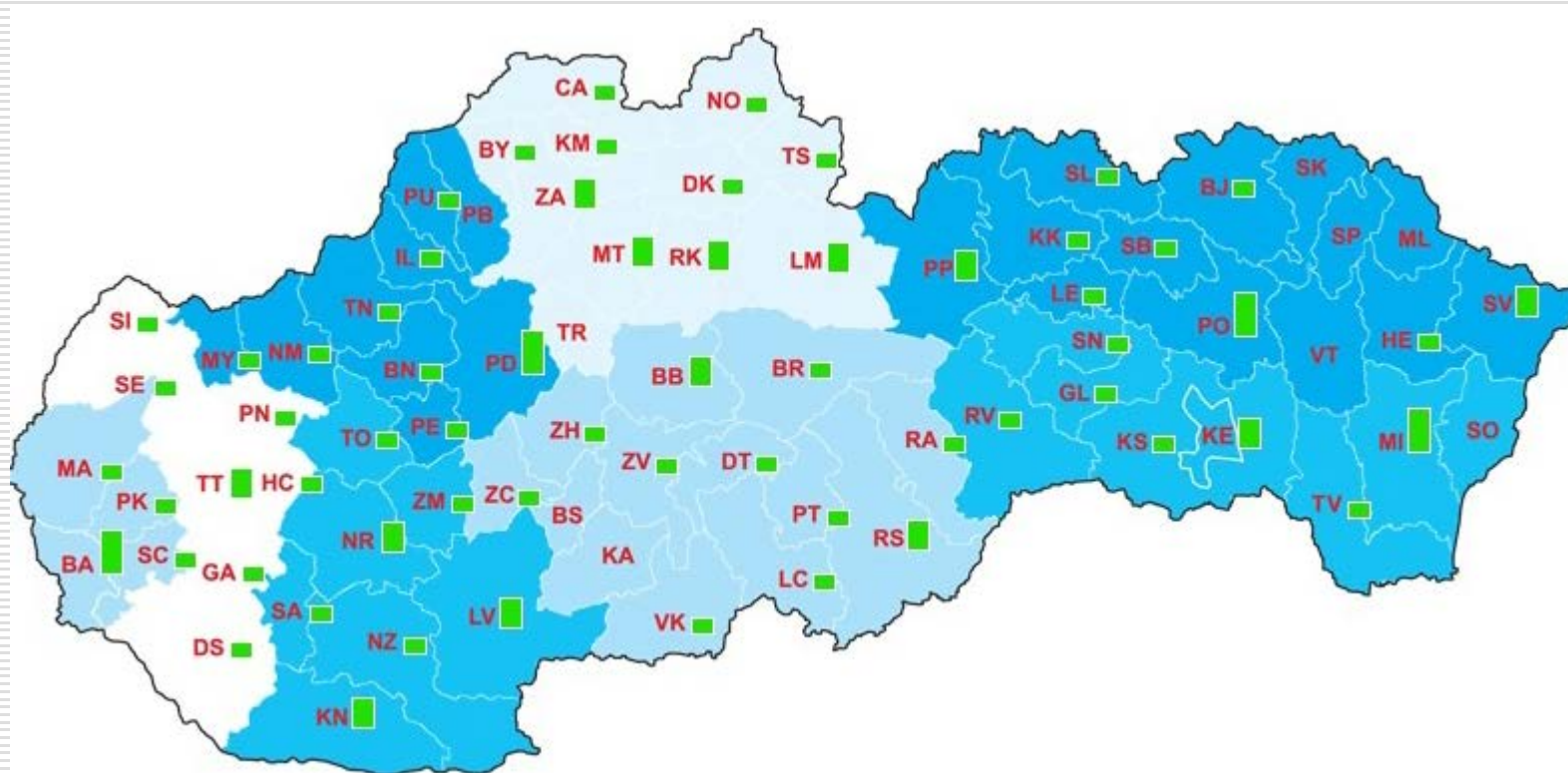
Ciel' I

Získavanie epidemiologických dát

Svetový deň srdca 25. september 2009

Počet zúčastnených lekárov 260

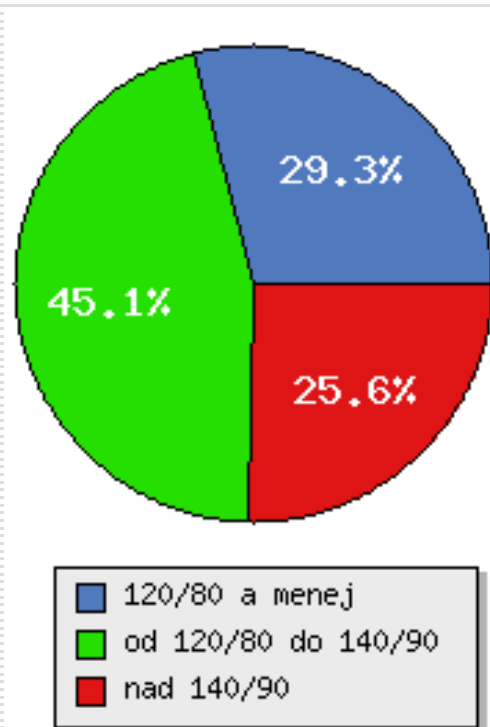
Rozloženie ambulancií zapojených do projektu



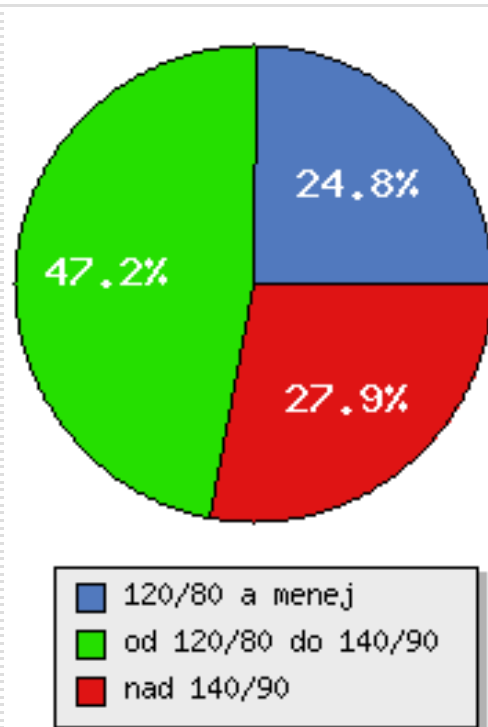
Svetový deň srdca 25. 9. 2009

Vyhodnotenie merania TK (počet zúčastnených lekárov 260)

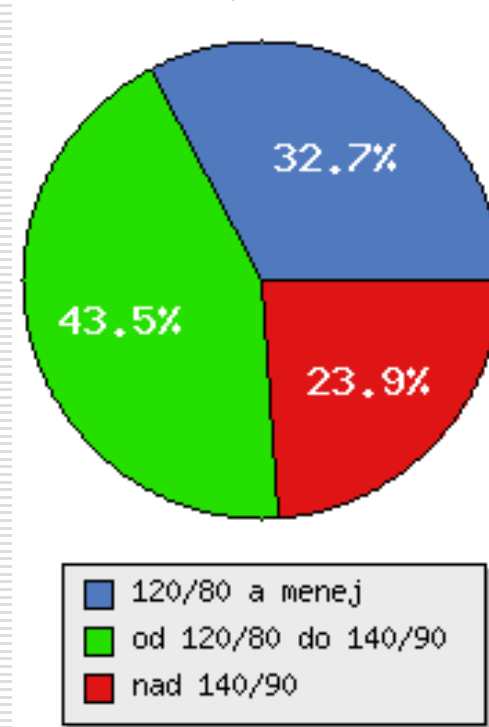
Celá skupina 5412



Muži 2340



Ženy 3072



23,9%(Ženy) – 27,9%(Muži) pacientov malo TK nad 140/90mmHg

Ciel' II

Edukácia pacientov so zameraním na:

1. Kód zdravého života
 2. Zdravé stravovanie
 3. Zdravý pohyb
-

Ústřednou informáciou v kampani je

KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94



Kód zdravého života

0! – počet cigariet

30 a viac – minimálna denná minútáž pohybu

5 a menej – optimálna hodnota cholesterolu

5,5 a menej – optimálna hodnota krvného cukru

120/80 a menej – optimálny krvný tlak

70 a menej - optimálna pulzová frekvencia

80/94 a menej – optimálny obvod pása žena /muž



0! - 30 - 5
5,5 - 120/80
70 - 80/94

„Dni zdravého srdca“ 2009 - 2012

Po zistení individuálnych hodnôt kódu u pacientov, sme realizovali intervenciu životného štýlu so zameraním sa na:

1. zdravé stravovanie
 2. pohybové aktivity
 3. odvykanie od fajčenia
-

DNIZDRAVÉHO SRDCA2012



KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94

- **0!** – počet cigariet • **30 a viac** – minimálna denná minútáž pohybu • **5 a menej** – optimálna hodnota cholesterolu • **5,5 a menej** – optimálna hodnota krvného cukru (glukózy)
- **120/80 a menej** – optimálny krvný tlak • **70 a menej** – optimálna pulzová frekvencia
- **80/94 a menej** – optimálny obvod pása **ženy/muži**

ZDRAVÉ STRAVOVANIE

- Jedzte menšie porcie, ale častejšie, aj 5 - 6x denne, bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty celodennej stravy.
- Nájdite si dostatočný čas na jedenie a žujte jedlo dôkladne a pomaly.
- Zaradte vlákninu do svojho jedálnička – až 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnnej múky a strukovín.
- Zvýšte konzumáciu rýb na aspoň 3 krát týždenne.
- Preferujte mäso bez viditeľného tuku, chudé hovädzie, kuracie, morčacie, zajačie,...
- Konzumujte nízko-tučné a probiotické mliečne výrobky.
- Znížte príjem tukov, masti, vyprázaných jedál, údenín a jedál bohatých na cukor.
- Zvýšte príjem vody na 2 litre čistej pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a nápojov bohatých na cukor.
- Vôbec nesolte!

ZDRAVÝ POHYB

BEHAJTE • BICYKLUJTE • PLÁVAJTE

Cieľom je aspoň pol hodiny fyzickej aktivity po väčšinu dní v týždni. Za vhodný pohyb sa predovšetkým považuje chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a ďalšie vytrvalostné aktivity.

Pre zdravie sú nevhodné napr. silové izometrické cvičenia (posilňovanie s činkami).

20-29	113-145	Odporúčaná optimálna pulzová frekvencia pri tréningu
30-39	110-140	
40-49	105-130	
50-59	100-125	
60-69	95-115	

Zdravým jednotlivcom sa odporúča 30 až 45 minút neprerušovanej fyzickej aktivity aspoň 3 až 4x do týždňa.

Intenzita záťaže pri tréningu sa meria dosahovanou pulzovou frekvenciou. Odporúčaná pulzová frekvencia pri tréningu podľa veku je v tabuľke.

Chcete žiť dlhý a spokojný život? Zúčastňujte sa pravidelne 1x za dva roky preventívnych prehliadok u svojho lekára.

Tiesňová linka záchrannej služby 155 alebo 112

0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94

ZDRAVÉ STRAVOVANIE

- Jedzte menšie porcie, ale častejšie, aj 5 - 6x denne, bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty celodennej stravy.
 - Nájdite si dostatočný čas na jedenie a žujte jedlo dôkladne a pomaly.
 - Zaraďte vlákninu do svojho jedálnička – až 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnnej múky a strukovín.
 - Zvýšte konzumáciu rýb na aspoň 3 krát týždenne.
 - Preferujte mäso bez viditeľného tuku, chudé hovädzie, kuracie, morčacie, zajačie,...
 - Konzumujte nízkotučné a probiotické mliečne výrobky.
 - Znížte príjem tukov, masti, vyprášaných jedál, údenín a jedál bohatých na cukor.
 - Zvýšte príjem vody na 2 litre čistej pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a nápojov bohatých na cukor.
 - Vôbec nesolte!
-

0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94

ZDRAVÝ POHYB

BEHAJTE • BICYKLUJTE • PLÁVAJTE

Cieľom je aspoň pol hodiny fyzickej aktivity po väčšinu dní v týždni. Za vhodný pohyb sa predovšetkým považuje chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a ďalšie vytrvalostné aktivity.

Pre zdravie sú nevhodné napr. silové izometrické cvičenia (posilňovanie s činkami).

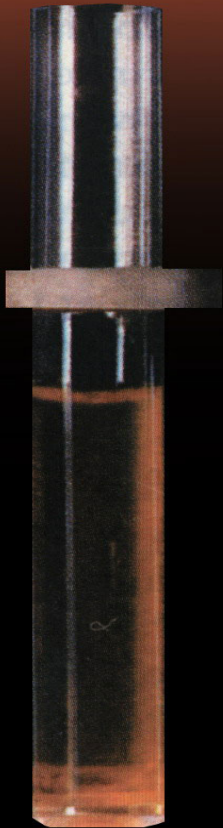
20-29	Vek	113-145	Odporúčaná optimálna pulzová frekvencia pri tréningu
30-39		110-140	
40-49		105-130	
50-59		100-125	
60-69		95-115	

Zdravým jednotlivcom sa odporúča 30 až 45 minút neprerušovanej fyzickej aktivity aspoň 3 až 4x do týždňa.

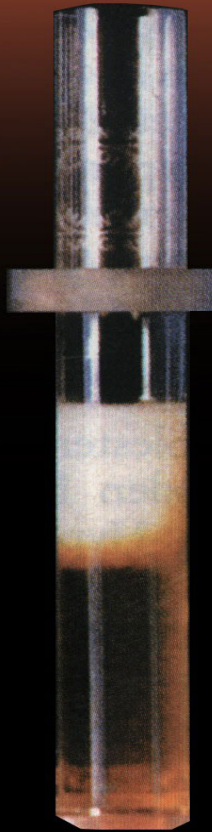
Intenzita záťaže pri tréningu sa meria dosahovanou pulzovou frekvenciou. Odporúčaná pulzová frekvencia pri tréningu podľa veku je v tabuľke.

0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94

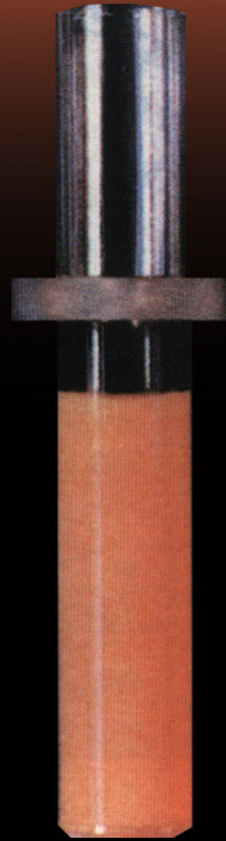
normálne sérum



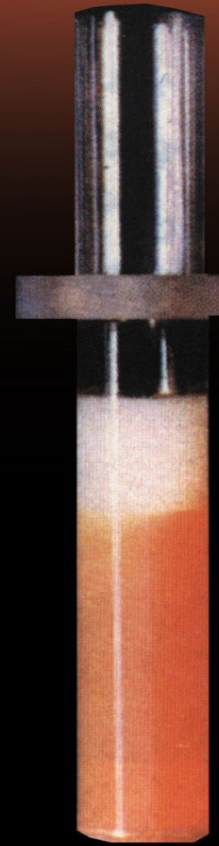
hypertriacylglycerolémia



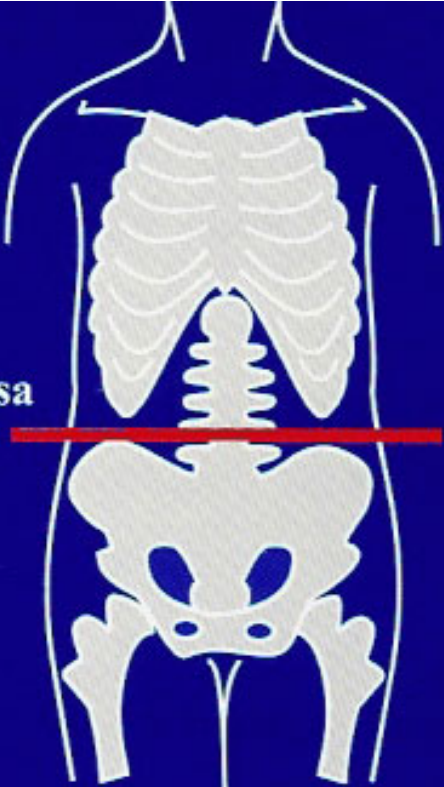
hypercholesterolémia



kombinovaná
hyperlipoproteinémia



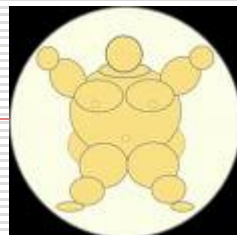
0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94



Obvod pása

1. Pacient pri meraní stojí s chodidlami vo vzdialenosti cca 12 – 15 cm od seba, s váhou rovnomerne rozloženou na obe nohy
2. Merací pás má byť paralelne s podložkou, v strednej vzdialenosti medzi iliackou kristou a dolným okrajom rebra na každej strane, nemá komprimovať brucho
3. Pás nemá byť prekrytý oblečením
4. Pacient by mal byť uvoľnený a počas merania vydýchnuť
5. Odporúča sa, aby merajúci pri meraní pacienta sedel

Abdominálny tuk = TOVÁREŇ CHORÔB



„Dni zdravého srdca“ 2009 - 2012

Rok 2012 bol sústredený na kampaň zameranú na prvé príznaky akútneho srdcového infarktu, tak aby ich bol schopný rozpoznať každý pacient, alebo jeho rodina čo najskôr

Kampaň sa niesla v duchu hesla:

Nechod'te na LSPP, volajte RZP

(číslo tel. 155 alebo 112).



Je potrebné aby každý na Slovensku vedel, že po vzniku akútneho infarktu môžu rozhodovať doslova sekundy a minúty, či vôbec a ako pacient prežije.

Srdcový 
infarkt?

Nechodte na LSPP
Volajte RZP
Tel. č.: 112, 155
www.vpl.sk



Záver I

Každý pacient má svojho **všeobecného praktického lekára** a tak celospoločenské povedomie o dostupnosti prevencie a informácií o správnej životospráve v ich ambulanciách je pre zdravie populácie veľmi významné.

Záver II

V edukačných kampaniach je veľmi dôležité, aby ľudia zistili, že **absolvovanie preventívnej prehliadky u svojho VPL v intervale 1x za dva roky je poistkou zdravia.**

Prevencia – štít zdravia

Všeobecný praktík – štít prevencie

NAPÍŇAME CIELE WHO

www.who.sk
www.euro.who.int
www.who.int



SME ČLENMI ORGANIZÁCIÍ

WONCA – www.woncaeurope.org
www.globalfamilydoctor.com



EFPC – www.europrimarycare.org



Pozývame Vás
na XXXIV. výročnú konferenciu
SSVPL SLS

The logo of the Society of General Practitioners of Slovakia (SSVPL SLS) is a blue hexagon with a white border. Inside the hexagon, the text "MEDICINAE GENERALIS" is at the top, "SOCIETAS" on the left, "SLOVACA" on the right, and "PRACTICAE FAMILIARE" at the bottom. In the center is a white caduceus with the letters "V" and "P" on either side.

VYSOKÉ TATRY – STARÝ SMOKOVEC
17. – 19. OKTÓBER 2013