

Světový den zdraví 2015



Základní informace

Letošní, již 3. národně organizovaný Světový den zdraví proběhl na přelomu března a dubna v pěti českých městech – Praha, Brno, Ostrava, Plzeň a Hradec Králové. Projekt proběhl pod národní záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR, Světové zdravotnické organizace (WHO) a Diabetické asociace České republiky (DAČR).

Projekty probíhaly v obchodních centrech a na náměstích. Pro návštěvníky byly připravené stánky zaměřené na různé oblasti zdraví a studenti medicíny nabití vědomostmi jim ochotně vysvětlovali problematiku zdraví a nemoci a odpovídali na všechny jejich dotazy. Dobrovolníci z řad mediků a dalších medicínských oborů pro prohloubení svých znalostí a zajištění připravenosti absolvovali v rámci příprav různá školení a přednášky.

I tento rok jsme se zaměřili na osvětu nemocí nejvíce trápících českou populaci, učili jsme návštěvníky základy první pomoci, techniky samovyšetření na onkologických modelech a měřili jim hladiny cukru, tuku a výšku krevního tlaku. Návštěvníkům jsme se snažili vysvětlit důležitost prevence a správné životosprávy, aby byli zdraví i v budoucnu. Pro lepší pochopení obtíží se kterými by se každý z nás mohl setkat, když péči o sebe zanedbá, si návštěvníci některé z těchto obtíží mohli „vyzkoušet“ prostřednictvím interaktivních pomůcek nebo prohlédnout na fotografiích. Kromě těchto klasických oblastí, jsme zařadili i osvětu na téma „food safety“, čili bezpečné potraviny. Toto téma bylo stanovené pro rok 2015 Světovou zdravotnickou organizací a my jsme se k této globální snaze snažili přispět. Návštěvníkům jsme podávali informace o virech, bakteriích, parazitech nebo chemikáliích, které mohou být v potravinách obsaženy, a jak se jich dodržením 5 klíčů k bezpečným potravinám vyvarovat.

Co jsme pro návštěvníky připravili

Náš projekt, tak jako i po minulé roky, probíhal formou interaktivních stanovišť. Tento rok byly pro návštěvníky připravené následující stanoviště:

- **První pomoc** – zde probíhala výuka laické resuscitace na resuscitačních modelech, nově též s pomocí AED (automatický externí defibrilátor)
- **Smokefree** – na tomto stanovišti jsme návštěvníky upozornili na následky kouření a nabídli jim základní spirometrické vyšetření
- **Dětský koutek** – stanoviště pro nejmenší: děti si mohly ošetřit plyšové hračky, dozvěděly se základní informace o orgánech a jejich funkcích hravou formou
- **Měřicí stanoviště** – zde jsme návštěvníkům měřili krevní tlak, procento tuku v těle, obvod pasu a boků, vypočítali jejich BMI a v přistavené sanitce před vchodem do nákupního centra jsme měřili glykémii ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou JmK, p.o.
- **Hygiena** – medicí návštěvníky naučili správnou techniku mytí rukou s možností kontroly pod UV lampou
- **Sedíte správně** – fyzioterapeuti zde návštěvníkům ukázali, jak by měli správně sedět a naučili je různé cviky s použitím obyčejných pomůcek – to vše jako prevence bolesti
- **Vyzkoušej svoje smysly** – medicí vyšetřovali klientům zrak, návštěvníci si mohli vyzkoušet také čichový test, kromě toho se mohli seznámit s různými pomůckami každodenního života nevidomého nebo si vyzkoušet techniku Braillova písma
- **Kdopak by se raka bál** – na tomto stanovišti byl kladen důraz na prevenci rakoviny prsu a varlat, návštěvníci byli poučeni o tom, jak provádět samovyšetření, které si mohli vyzkoušet na onkologických modelech prsu a varlat
- **Zdravá strava** – nutriční terapeuti ve spolupráci se studenty medicíny mluvili s návštěvníky o možných nebezpečích skrývajících se v potravinách, poradili návštěvníkům, jak na správnou výživu, které potraviny preferovat, jakých se raději vyvarovat.
- **Farmaceutické okénko** – farmaceuti vysvětlili návštěvníkům základní lékové a potravinové interakce, upozornili je na důležitost dodržování dávkování a poskytli jim informace o platnosti receptů

Kromě klasického formátu stanovišť sa v některých městech konali i další zajímavé akce jako přednášky pro veřejnost, nebo sportovní akce pro děti a v Brně také, jako zajímavá doprovodná akce, probíhala výstava cílící na prevenci meningokokových onemocnění, s názvem „Nepodléhejte iluzi, že Vás se to netýká“. Koordinátoři navázali spolupráci s paní Andreou Brzobohatou, která prodělala tuto nemoc a připravila s dalšími pacienty výstavu proměnlivých fotografií, na kterých je vidět, jak jim meningokoková infekce změnila život.



Světový den zdraví v číslech

Na základě čísel z jednotlivých měst máme tyto odhady návštěvnosti:

- přes **5 500 aktivně** zúčastněných návštěvníků
- přes **10 000 pasivně** zúčastněných (doprovod aktivně zúčastněných návštěvníků, prohlédnutí informačních plakátů, prohlídka výstav)

Na měřicím stanovišti se snažili dobrovolníci ve všech účastnících se městech zaznamenávat hodnoty glykémie*¹, krevního tlaku a procenta tuku.

	Počet změřených* ²
Glykémie	2412
Krevní tlak	4089
Procento tuku	2402

Hraniční a rizikové hodnoty:

- glykémie byla zaznamenána u **17 osob**
- krevní tlak (systolický tlak 140 – 150) byl zaznamenán u **16 osob**
- krevní tlak (systolický tlak vyšší než 150) byl zaznamenán u **9 osob**

Všem klientům s hraničními nebo rizikovými hodnotami byla **doporučena návštěva lékaře**.



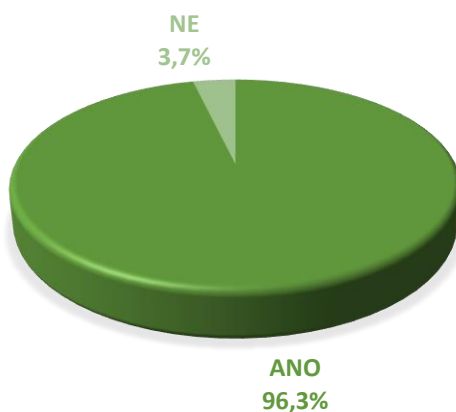
*¹ – kromě Hradce Králové

*² – odchylka maximálně ±10%

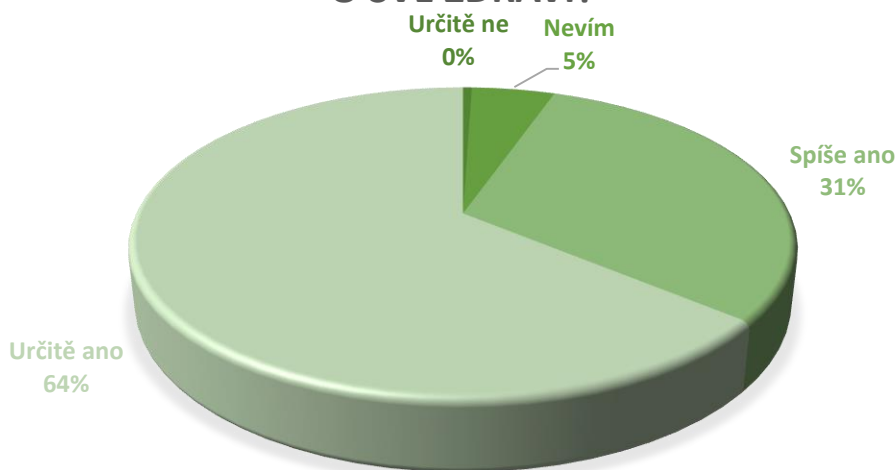
Hodnocení projektu od návštěvníků

V Brně byli návštěvníci také požádáni o vyplnění evaluace ve formě dotazníku. Díky této zpětné vazbě můžeme akci do příštího roku opět zlepšit, aby co nejvíce návštěvníkům vyhovovala. Dotazník vyplnilo celkem **198 respondentů**.

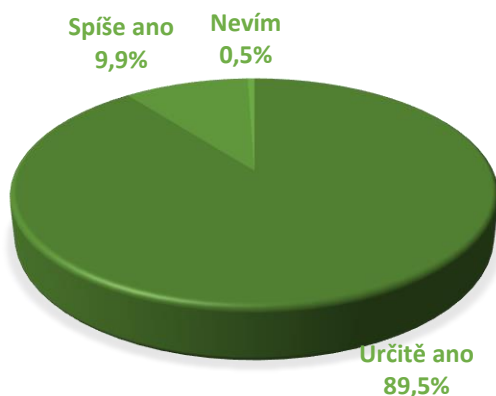
DOZVĚDĚLI JSTE SE OD NÁS NĚJAKOU NOVOU INFORMACI?



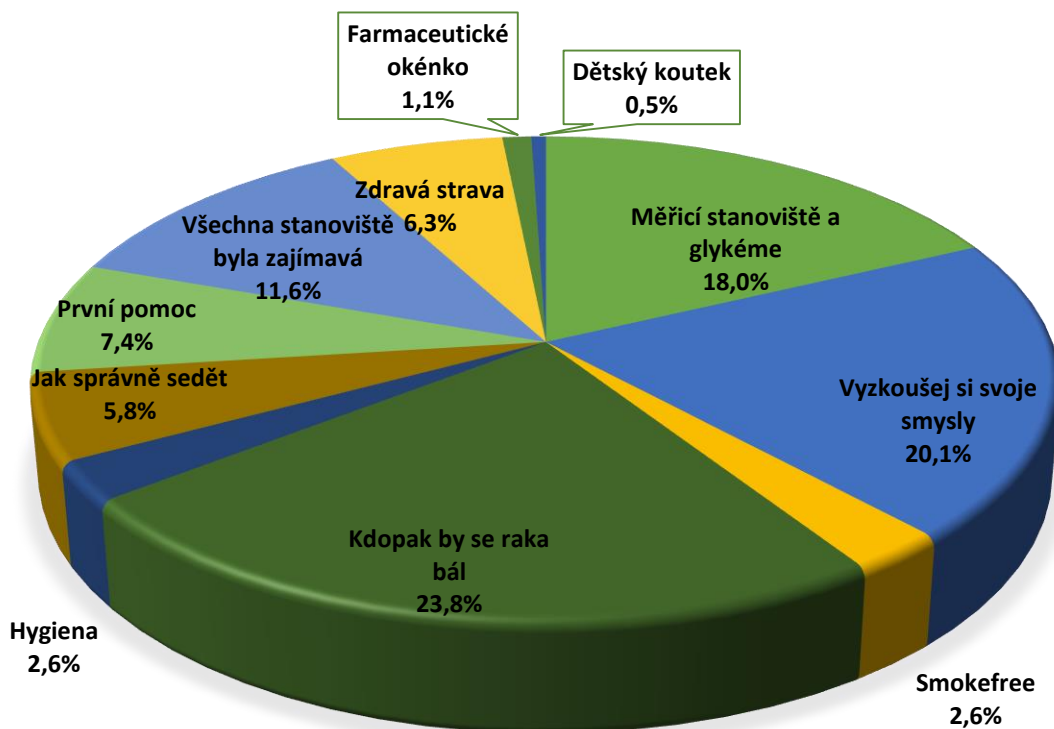
MOTIVOVAL VÁS TENTO PROJEKT VÍCE SE ZAJÍMAT O SVÉ ZDRAVÍ?



BYLI BYSTE RÁDI, ABY SE TAKOVÉTO AKCE USKUTEČŇOVALY I V BUDOUCNOSTI?

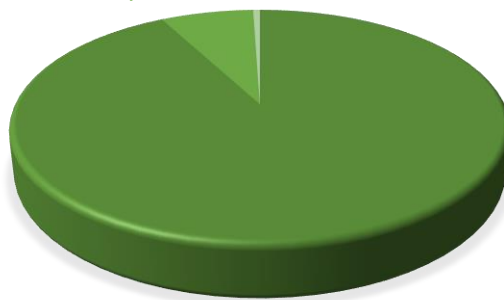


KTERÉ STANOVISŤE VÁS ZAUJALO NEJVÍCE?



MÁ PODLE VÁS PROJEKT "SVĚTOVÝ DEN ZDRAVÍ" SMYSL?

Spíše ano 7,3% Nevím 0,5%



Určitě ano
92,2%



Mediální výstupy

Praha

- Video z projektu

<https://www.youtube.com/watch?v=utYmqw5pvFk>

Brno

- Parlamentní listy – článek

<http://www.parlamentnilisty.cz/zpravy/tiskovezpravy/Vysetreni-varlat-prsu-zmereni-tlaku-Medici-pripravuji-Svetovy-den-zdravi-367850>

- Centum News – článek

<http://www.centrumnews.cz/zpravodajstvi/medici-pripravuji-svetovy-den-zdravi-v-brnenske-olympii-137544>

- Muni media – reportáž

<http://munimedia.cz/prispevek/svetovy-den-zdravia-v-brne-8738/>

- Brněnský deník

http://brnensky.denik.cz/zpravy_region/deti-vylecily-plysaka-a-rodice-si-nechali-zmerit-tlak-20150328.html

http://brnensky.denik.cz/zpravy_region/soutezici-uvari-gulas-na-ohni-v-nakupnim-centru-zmeri-lidem-cukr-v-krvi-20150327.html

- Video - reakce návštěvníků na místě konání

<https://vimeo.com/123537646>

- Akce byla zmíněna také v Českém rozhlase a Hitrádiu Magic Brno

Ostrava

- Video z projektu

<https://www.youtube.com/watch?v=mPM9kYvklSU&feature=youtu.be>

Plzeň

- Plzeňský deník

http://plzensky.denik.cz/zpravy_region/nechte-se-proklepnout-nabidli-medici-na-den-zdravi-20150408.html

Hradec Králové

- Video z projektu

<https://www.youtube.com/watch?v=UcGsBimMSYY>

Poděkování

Děkujeme národním partnerům za materiální, finanční a odbornou pomoc a za záštitu našeho projektu



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



ACCU-CHEK®