

# Mediální kampaně k propagaci zdravého životního stylu

MUDr. Věra Kernová

Praha 20.4. 2009



# Evropská strategie pro prevenci a kontrolu chronických neinfekčních onemocnění

- snížit prevalenci chronických neinfekčních onemocnění
- snížit rizika spojená s nesprávnou výživou a nízkou pohybovou aktivitou
- podpora životního stylu, který zahrnuje správnou výživu a pohybovou aktivitu → pomáhá rozvoji energetické rovnováhy

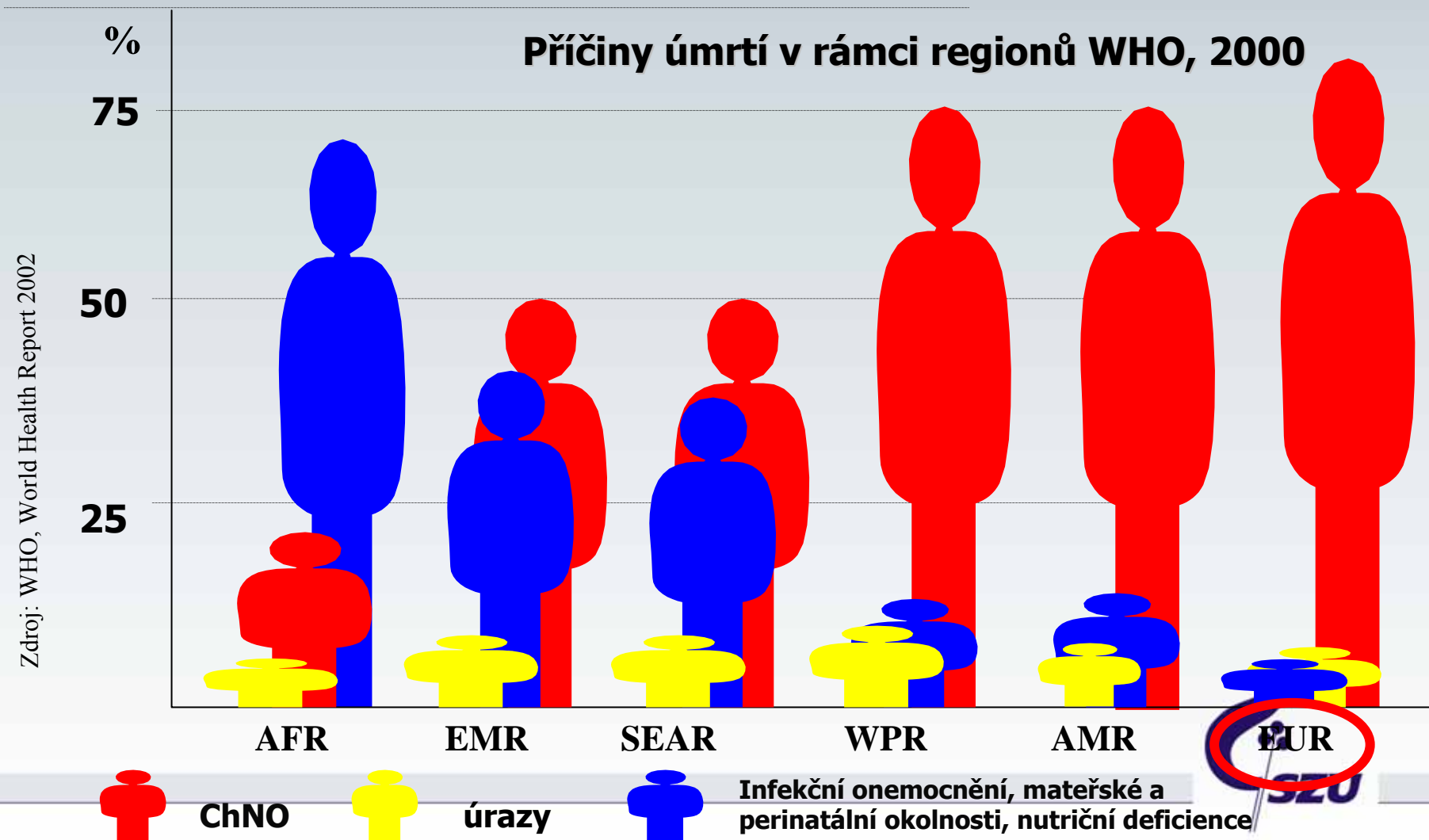
## **chronická neinfekční onemocnění**

= onemocnění srdce a cév, novotvary, diabetes mellitus, chronická onemocnění dýchací soustavy a onemocnění kosterní a svalové soustavy a další.

# Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví (WHO 2004)

- Zaměřuje se na rizikové faktory životního stylu :
  - kouření
  - výživu
  - pohyb
- z nich vyplývající následky :
  - kardiovaskulární onemocnění
  - obezitu
  - hypertenzi.

# Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace



## Prevence v oblasti životního stylu

- **Šest ze sedmi hlavních rizikových faktorů úmrtnosti v rozvinutých zemích je spojeno s tím jak jíme, pijeme a jak se pohybujeme.**
- **Strava a pohybová aktivita spolu s tabákem a alkoholem jsou klíčovými determinantami současného veřejného zdraví.**

# Nadváha a obezita – celosvětový problém ...!?



# Nadváha a obezita

- Prevalence obezity se od 80. let v mnoha evropských zemích více než ztrojnásobila.
- Průměrný index BMI dospělé populace Evropského regionu WHO je téměř 26,5.
- Odhad - téměř 400 milionů dospělých v Regionu trpí nadváhou a cca 130 milionů dospělých je obézních.

**Předpoklad - v r. 2010 bude 150 milionů obézních dospělých.**



# Evropská charta boje proti obezitě

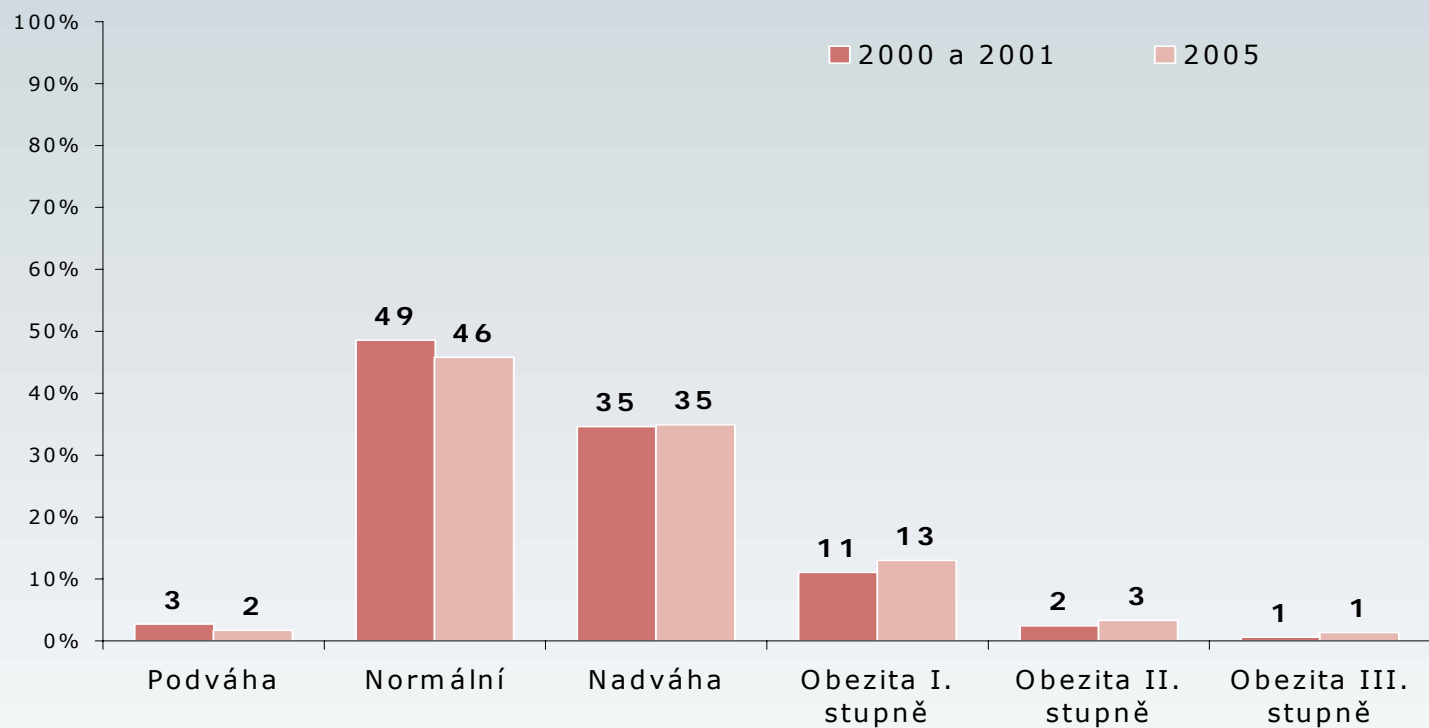
- Boj proti obezitě by měl spadat do rámce obecných strategií v oblasti nepřenosných onemocnění a do širšího kontextu trvale udržitelného rozvoje.
- Lepší stravovací návyky a tělesná aktivita se projeví podstatným a mnohdy i rychlým působením na veřejné zdraví, jehož blahodárny vliv se nezastaví pouze u snížení výskytu nadváhy a obezity.
- Hospodářská politika i politiky v oblasti obchodu, zemědělství, dopravy a plánování městské výstavby by při svém vzniku měly mezi hlavními zohledňovanými faktory brát v úvahu i dopady na cíle spojené se zdravím veřejnosti.



# Výskyt obezity u české populace dospělých

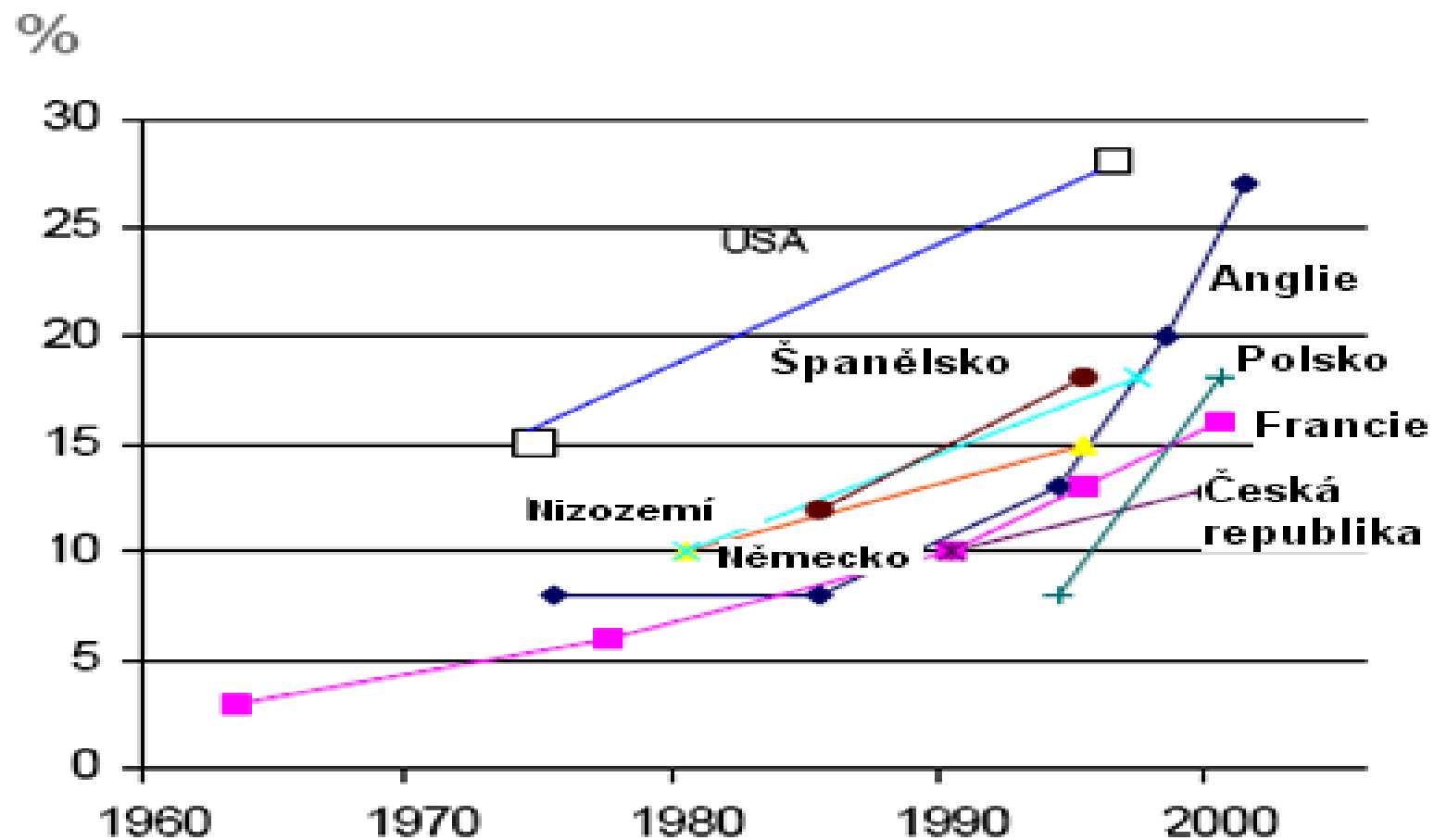
## Obezita dle indexu BMI

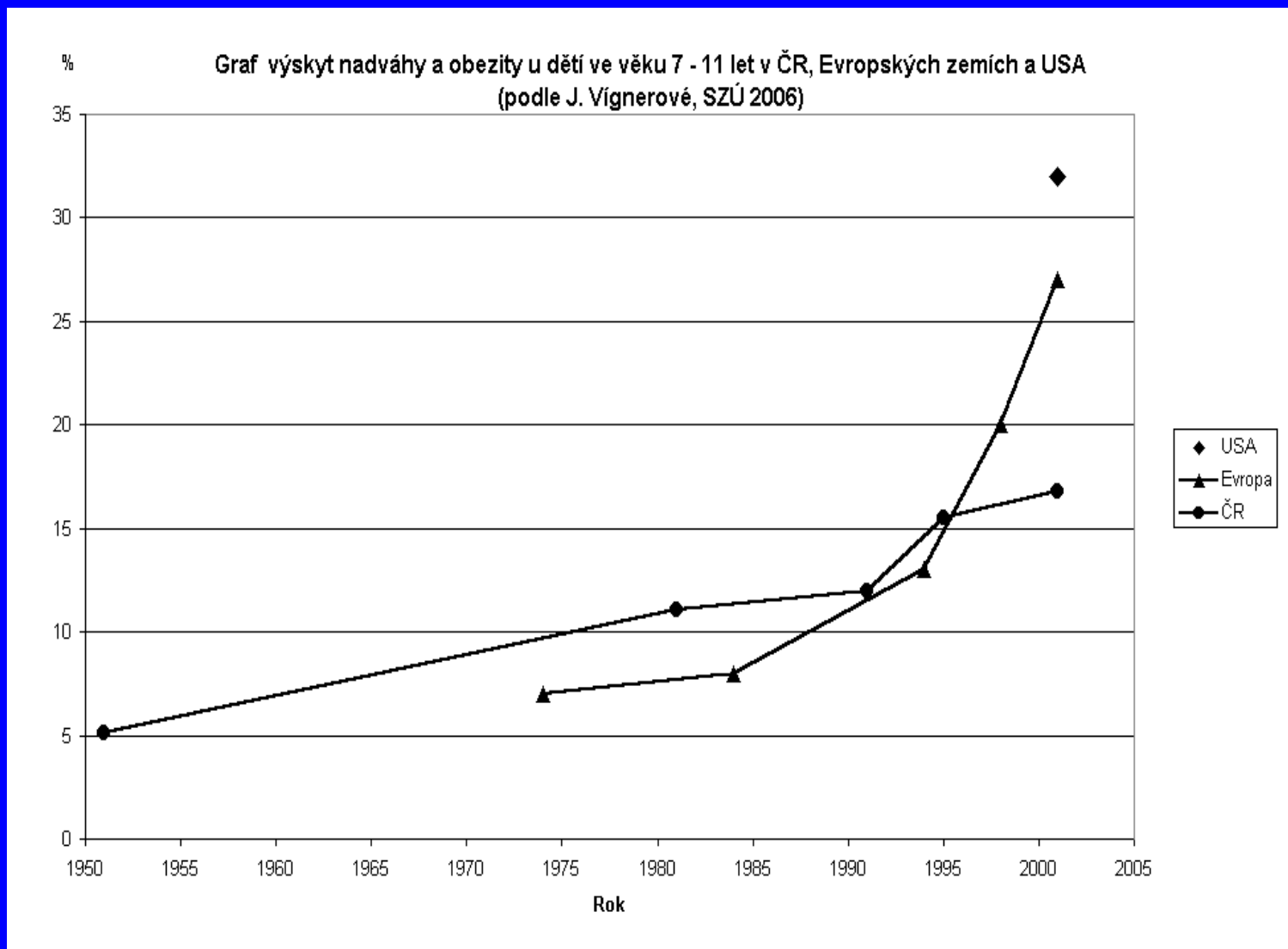
ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

# Trendy výskytu obezity u dětí





# 2008



*přijmi  
a vydej*

# Přijmi a vydej 2008

- Intervenční projekt realizovaný v rámci dotačního programu MZ ČR – Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví
- Hlavní řešitel: MUDr. Věra Kernová
- Na realizaci se podílí:
  - Státní zdravotní ústav společně s dislokovanými pracovišti podpory zdraví
  - Ministerstvo zdravotnictví
  - AHOLD – Albert a Hypernova
  - regionální deníky a některé podniky



Nedostatek pohybu a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš každodenní život, vedou k nadváze a obezitě. Energetický příjem převažuje nad energetickým výdejem a to je důvodem k zamyšlení. Neboť nadváha a nedostatek pohybu jsou rizikem vzniku mnoha vážných onemocnění.



*Vyhrať nad leností a nadváhou - vyhraješ zdraví*



Ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav a Program CINDI WHO  
**vyhlašují soutěžní kampaň  
o větší radost ze života, zdraví a krásné ceny**

**Soutěž** přijmi a vydej 2008



Pokud budete sledovat svůj denní příjem energie a její výdej pohybem kterýkoliv den během srpna, září nebo října 2008, můžete vyhrát horská kola, sportovní a turistické vybavení a jiné hodnotné ceny.

Informace a přihlášky naleznete na webových stránkách Státního zdravotního ústavu [www.szu.cz](http://www.szu.cz).  
Informace jsou také uvedeny v distribuovaných tištěných přihláškách do soutěže a na telefonu 267 082 488



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



# Příjmi a vydej

- **Cíl:** zvýšení motivace lidí ke zlepšení návyků v oblasti stravování a pohybové aktivity tak, aby vedly k rovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem.
- Podstatnou částí kampaně byla **motivační soutěž**, v níž účastníci po dobu jednoho týdne sledovali vlastní energetický příjem potravou a energetický výdej pohybem a výsledky z jednoho dne zaslali koordinátorům projektu.
- Vodítkem jim byla tištěná nebo elektronická přihláška, v níž byl návod na výpočet přijaté energie i výpočet energie vydané.
- Vlastním cílem nebyla ovšem výhra ceny, ale zamyšlení se nad způsobem života ve smyslu sloganu soutěže **„Vyhraj nad leností a nadváhou – vyhraješ zdraví.“**



# Přijmi a vydej! - propagace

- distribuce přihlášek a propagace prostřednictvím hlavních partnerů
- přihlášky distribuovány poštou do schránek obyvatel jednotlivých regionů v ČR, při akcích, které organizovaly nebo se na nich podílely odborní pracovníci podpory zdraví v regionech (např. výstavy, otvírání cyklostezek, sportovní akce, dny či festivaly zdraví, vernisáže výstav), na samostatných propagačních dnech „Přijmi a vydej“, v dalších obchodních sítích (např. Kaufland, Interspaar) a v menších prodejnách, na úřadech a dalších veřejných prostorech, ve zdravotnických zařízeních, ve sportovních zařízeních, ve veřejných dopravních prostředcích, v podnicích (především podnicích zapojených do sítě Zdravý podnik).
- v regionálních veřejných sdělovacích prostředcích





**přijmi a vydej**

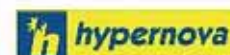


**Nedostatek pohybu a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš denní život, vedou k nadváze a obezitě. Energetický příjem převažuje nad energetickým výdejem a to je důvod k zamyšlení.**

**Neboť nadváha i nedostatek pohybu jsou rizikem vzniku mnoha vážných onemocnění.**



LEPES MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR  
ČESKÁ REPUBLIKA





a vyhraji... soutěž pro celou rodinu 2008 přijmi a vydej



**Nedostatek pohybu a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš denní život, vedou k nadváze a obezitě. Energetický příjem převažuje nad energetickým výdejem a to je důvod k zamyšlení. Neboť nadváha i nedostatek pohybu jsou rizikem vzniku mnoha vážných onemocnění.**



**přijmi a vydej 2008**

**Vyhraž nad ležostí a nadváhou - vyhraješ zdraví!**

Zúčastní se soutěže o krásné ceny: zdraví a větší radost ze života. Ceny: hodná kosa, sportovní a turistické vybavení. Soutěž vyhlásila Ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav a Program ČSÚ VÝHO.

**Soutěžníci a vyhlášení vítězných příběhů v prosinci 2008**

- Předpoklady soutěže:**
1. Soutěžníci musí být občany ČR, kteří v období 1. října 2007 - 31. října 2008 dosáhli své výše uvedené cíle.
  2. Vstupní podmínka: v období soutěže musí být příjem a výdej v rámci 1000 kcal.
  3. Soutěžníci musí být v době soutěže v České republice.
- Účast postavená:**
1. Soutěžníci musí být v době soutěže v České republice a musí být v době soutěže v České republice.
  2. Soutěžníci musí být v době soutěže v České republice a musí být v době soutěže v České republice.
- PŘEHLEDAKU POSLETE POUZE JEDNOU.**
1. Navštívit vyhledávací stránku soutěžního příjmu. [www.szuhy.cz](http://www.szuhy.cz)
  2. Navštívit vyhledávací stránku soutěžního výdeje. [www.szuhy.cz](http://www.szuhy.cz)
  3. Navštívit vyhledávací stránku soutěžního příjmu a výdeje. [www.szuhy.cz](http://www.szuhy.cz)
  4. Přihlásit se k soutěži. [www.szuhy.cz](http://www.szuhy.cz)

**Tabulka koeficientů pohybové aktivity**

Koeficient	Popis aktivity	Průměr
1,2	ležet	1000 kcal
1,3	ležet, lehce se pohybovat	1200 kcal
1,4	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	1400 kcal
1,5	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	1600 kcal
1,6	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	1800 kcal
1,7	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	2000 kcal
1,8	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	2200 kcal
1,9	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	2400 kcal
2,0	ležet, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat, lehce se pohybovat	2600 kcal

Průměrný koeficient pohybové aktivity je 1,4. Pokud je koeficient pohybové aktivity nižší než 1,4, znamená to, že člověk má nedostatek pohybu. Pokud je koeficient pohybové aktivity vyšší než 1,4, znamená to, že člověk má nadbytek pohybu.



Průměr je se zdravím. Vídejte svou chuť. Příjem a výdeje energie v číselném tvaru, samozřejmě se musí rovnat. Zdravotní stav. Každý má svou chuť. Každý má svou chuť. Každý má svou chuť.



# Podmínky účasti v soutěži

1. Zúčastnit se může každý člen rodiny, který v jednom dni měsíce srpna, září nebo října vyhodnotí svůj denní energetický příjem a výdej.
2. Výpočet přijaté a vydané energie vyplní pouze dospělý.
3. Přihlášky musí být vyplněny a odeslány do 7. 11. 2008.

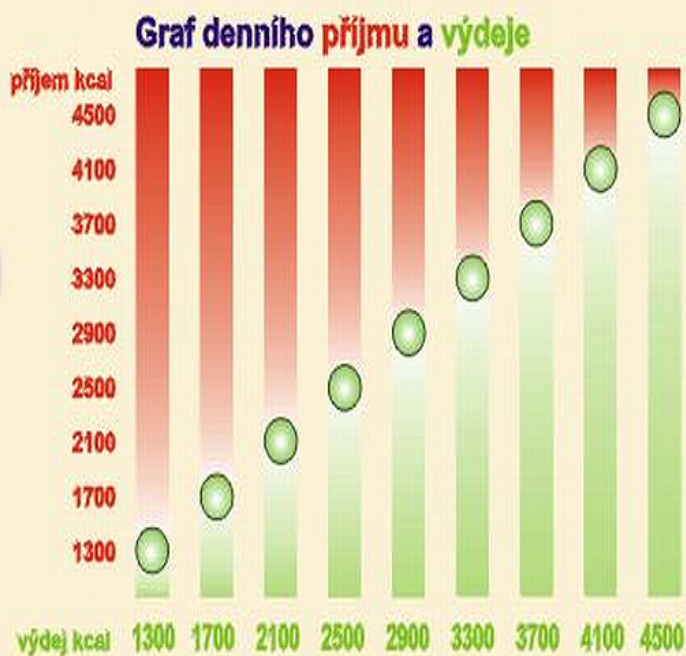
# Jak postupovat

- Pro výpočet příjmu a výdeje energie můžete použít elektronickou **kalkulačku** a tím se přímo přihlásit do soutěže
- nebo použijte přihlášku ke stažení a výpočet vašeho energetického příjmu a výdeje odešlete **poštou** nebo **mailem** na adresu [soutez@szu.cz](mailto:soutez@szu.cz)



# a vyhraje!

Při správné životosprávě by se denní energetický příjem neměl od energetického výdeje příliš lišit. Zda je Váš energetický příjem a výdej vyrovnaný, zjistíte zanesením Vámi vypočtených hodnot do grafu. Pokud je příjem a výdej vyrovnaný, máte naději, že si udržíte svoji tělesnou hmotnost.



Protne-li se záznam Vašeho součtu přijaté a vydané energie v **červené** části, zamyslete se nad svojí životosprávou.

Bude-li tento bod v **zelené** části, blahopřejeme Vám.

# závěry

- Kampaň se soutěží byla úspěšná.
- Celkem bylo osloveno odhadem 0,5 milionu lidí, kteří se tak dozvěděli nejen o možnosti aktivní účasti v soutěži, ale i o správné výživové a pohybové životosprávě.
- Přihláška s návodem k výpočtu zůstala osloveným lidem jako trvalý nástroj ke kontrole vlastní energetické bilance.
- Celkem se jí zúčastnilo 1084 platných přihlášek, z toho 324 mužů a 760 soutěžících žen.
- Byla zařazena mezi doporučené metodické postupy v rámci „Národního programu zdraví“ MZ ČR



# Dny zdraví

- SZÚ společně se svými dislokovanými pracovišti podpory zdraví v jednotlivých regionech nabízí a organizuje Dny zdraví pro laickou veřejnost, školy, podniky
- Cílem je poskytnout základní komplexní preventivní vyšetření v oblasti rizik životního stylu ke zlepšení nebo udržení zdravotního stavu.
- Vyšetření a poradenství jsou především zaměřeny na zjišťování rizikových faktorů, které se nejvíce podílejí na vzniku chronických neinfekčních onemocnění - kardiovaskulární, nádorová, onemocnění pohybového aparátu apod..
- Všechny tyto rizikové faktory jsou ovlivnitelné našim jednáním a chováním.



# Dny zdraví - nabídka

- stanovení hladiny celkového cholesterolu, glykémie ( pouze nalačno),eventuelně triglyceridů v krvi pomocí přístroje reflotron
- měření krevního tlaku
- stanovení indexu přiměřené tělesné hmotnosti ( BMI index)
- stanovení indexu centrální obezity (WHR - Waist Hip Ratio)
- měření obvodu pasu
- stanovení množství skrytého tuku v těle přístrojem OMRON
- odborné poradenství ve výživě s využitím počítačového programu NUTRIDAN
- pyramida zdravé výživy- inspirace pro zdravý jídelníček
- komplexní poradenství v odvykání kouření s možností vyšetření přístrojem Smokerlyser ke stanovení stupně závislosti
- úrazová problematika, prevence alergií, prevence karcinomu prsu s nácvikem samovyšetření, ukázky cvičení na míčích jako prevence bolesti zad
- edukační zdravotně výchovné materiály
- přednášky pro laickou veřejnost zaměřenou na prevenci chronických neinfekčních onemocnění s důrazem na kardiovaskulární a nádorová onemocnění

# Finanční kalkulace

Druh vyšetření	počet	Cena
cholesterol	1	80
glykemie	1	50
krevní tlak	1	20
BMI, hmotnost, výška, Omron	1	20
komplexní poradenské služby	vš	120
<b>Celková cena</b>		<b>200-250/klient</b>

# Děkuji za pozornost.

Kontakt:

Státní zdravotní ústav Praha

[www.szuz.cz](http://www.szuz.cz)

kernova@szuz.cz

