

Projekt - popis, určeno pro širší odbornou veřejnost a případné zájemce o realizaci a hlavně pro uživatele

6 minut pro zdraví

Test vlastní fyzické kondice

Má za cíl působit preventivně v boji proti civilizačním chorobám v běžné populaci a u již nemocných lidí testovat efekt léčby, rehabilitace a vývoje chorob, kterými trpí.

Měla by motivovat lidi k pohybu a zlepšení fyzické zdatnosti

Autorka:

MUDr. Iveta Petrová,

Kardio CZ s.r.o. Ústí nad Labem

Základní charakteristika:

Jedná se o pilotní, v Evropě dosud nerealizovaný, jednoduchý a efektivní projekt stezky s informačními panely na rovinatém úseku

V Městských sadech v Ústí nad Labem s možností měření času (viditelné hodiny) a vzdálenosti v metrech (označené patníky u kraje chodníku)

Proč ?

Stezka umožňuje, aby si každý, kdo bude ochoten a schopen anebo vyzván svým lékařem, a to v kteroukoliv dobu po celý rok, mohl otestovat svou tělesnou zdatnost a funkční stav svého srdce a plic, případně otestovat postupující zotavení po ortopedických a jiných operacích.

Tento test může každý provést kdykoliv a zcela zdarma.

Stezka je úmyslně postavena do cesty kolemjdoucím, aby mohla oslovit i pasivní část populace a poskytnout příležitost otestovat se zcela anonymně, chůzi případně opakovat s odstupem a svobodně se

rozhodnout, jak s výsledkem naložit.

Lékařům se tak podaří převést výsledky výzkumu přímo do života a zároveň jednoduchým testem, v němž se měří vzdálenost, kterou člověk ujde za určitou dobu, získají zprostředkovanou informaci o funkčním stavu srdce, plic a cév svých pacientů.

Obyvatelé města se tak mohou aktivně zapojit do péče o svoje zdraví.

A zrovna v Městských sadech?

Jedná se o rovinu v parku uprostřed města, kde si lidé mohou současně odpočinout na lavičkách.

Důležitá je lokalizace v místě často navštěvovaném velkým množstvím lidí, v dosahu MHD či pěšky, aby nebyla vyloučena skupina lidí, která např. mimo město nedojede.

Měl by nastat efekt: „ Stezka nám padla do cesty!“ a oslovila dosud pasivní občany.

Je tato metoda testování už někde známá?

Ano. 6ti minutový test chůze - 6 minut walk test - 6MWT

Z medicinského hlediska se jedná o metodu, všeobecně známou odbornou veřejností. Užívána je hlavně v USA a anglosaských zemích. Dosud je vzhledem k prostorové náročnosti a kvůli omezení pro těžce nemocné pacienty lokalizovaná jen do několika málo míst v Čechách a zatím výhradně na nemocniční chodby. Součástí metodiky 6MWT je nutnost účasti zdravotnického personálu, nutnost vybavení resuscitačními pomůckami a přísný odborný dohled.

Nové v projektu **6 minut pro zdraví** je to, že systém je samoobslužný, je určen pro širokou veřejnost, od dětí po seniory, avšak následně bude výsledku rozumět poučený lékař napříč městy.

Cíl:

Znalost výsledku tohoto testu nám velmi přesně umožní orientovat se v

závažnosti pacientova onemocnění a podle výsledku jsou lékaři schopni plánovat další léčbu.

Test je také vhodný jako screenig pro pacientky, za jejich srdce a plíce pracují normálně a neefektivněji zachytí v široké veřejnosti nejrizikovější pacienty.

Současně dosud zdravým lidem pomůže nastartovat vlastní fyzické a pravidelné cvičení, porovnávat svoje výsledky v čase, čímž naplňuje primárně preventivní a edukační smysl.

Další využití:

Vytvoření stezky na frekventovaném místě v centru města, zároveň však v relaxační zóně s prostorem pro setkávání lidí je potenciální destinací k opakování akcí se zdravotně preventivní tematikou.

Poznámka :

Ověření pilotního projektu umožní vytvořit dosud neexistující standardy pro populaci a rozšířit stezku do více míst a do mnohem širší oblasti.

K tomuto účelu slouží jednoduché logo stezky.

V minulosti získal projekt podporu jednoho z hlavních představitelů České kardiologické společnosti, prof. Linharta, dále vedoucího Společnosti pro astma v ČR prof. Pohunka a

Rovněž zástupců Světové zdravotnické organizace WHO.

Finanačně projekt zatím podpořila VZP, město Ústí nad Labem, Actelion