

# Udělejte si čas na



šest minut pro zdraví

Vážené kolegyně, vážení kolegové.

Dovoluji si Vás pozvat na slavnostní otevření zdravotně preventivní stezky **6 minut pro zdraví**.

**8. října 2013 v 15 hodin.**

**Park Městské sady Ústí nad Labem**

**(vstup od světelné křižovatky u polikliniky)**

**za účasti autorky projektu, Všeobecné zdravotní pojišťovny, města Ústí nad Labem,  
zástupců České kardiologické společnosti a Centra pro plicní hypertenzi, VFN Praha**

**Součástí akce budou praktické ukázky využití tohoto projektu**

## **O co se jedná?**

**Na stezce, která je trvale umístěná v parku, si každý může anonymně a sám otestovat vlastní fyzickou kondici.**

**Cílem je primární prevence civilizačních chorob u běžné populace i sekundární prevence u již nemocných pacientů.**

Pilotní projekt stezky s informačními panely je situován na rovinatém úseku s možností měření času (viditelné hodiny). Při testu se měří vzdálenost, kterou člověk ujde za 6 minut. Stezka zprostředkuje pacientům populární formou možnost otestovat svou tělesnou zdatnost.

Pokud se pacient svěří s výsledkem svému lékaři, může mu usnadnit diagnostiku nemoci, předejít komplikacím anebo testovat efekt nastavené léčby či tréninku.

Lékařům se tak podaří převést výsledky kardiovaskulárního výzkumu přímo do života a zapojí své pacienty aktivně do péče o své zdraví.

Na slavnostní otevření Vás srdečně zve autorka projektu MUDr. Iveta Petrová, kardiologie Ústí nad Labem.



[www.6minutprozdravi.cz](http://www.6minutprozdravi.cz)