



Kroky ke zdraví – kondiční program „Pro srdce Hané“

Motto: „V rozvoji rekreace dnes nejde ani tak o zabudování dalších doprovodných cest do krajiny, jako spíš o zabudování vnímavosti do mysli člověka“ (Aldo Leopold)

Podle epidemiologických studií lze pomocí moderní medicíny ovlivnit pouze z 10–20 % další osud pacienta a téměř ze 70 % záleží na životním stylu, ovlivnění rizikových faktorů a stavu životního prostředí. Proto je nutné neustále celospolečensky působit na naši populaci tak, aby nebyla pouhým konzumentem zdravotní péče, ale aktivním účastníkem, který je za své zdraví odpovědný a není pouze pasivním divákem. Prevence kardiovaskulárních onemocnění (KVO) je tak prioritou současné kardiologie.

Nadační fond Pro srdce Hané byl založen jako Nadace pro srdce Hané v roce 1992 společným úsilím lékařů I. a III. interní kliniky Fakultní nemocnice v Olomouci, kteří si začali uvědomovat nedostatečné možnosti diagnostiky a léčby ischemické choroby srdeční pro pacienty z olomouckého regionu. Prvním cílem nadačního fondu bylo vybudování Kardiocentra v Olomouci. Tento cíl byl naplněn otevřením kardiokirurgické kliniky v roce 2002.

V poslední době se nadační fond zaměřuje na posílení prevence kardiovaskulárních onemocnění, především formou aktivního vzdělávání populace, pořádá pravidelně jednou v měsíci tzv. Klub kardiaků (naučně-vzdělávací přednášková odpoledne pro pacienty s KVO) pro pacienty z olomouckého regionu, chystá i přednáškový cyklus pro aktivní důchodce z venkova, včetně jiných regionů než olomouckého. V loňském roce odstartoval projekt Prevence kardiovaskulárních onemocnění u mladé generace na pěti olomouckých středních školách a učilištích.

Každoročně (letos popáté) se podílí na přípravě a organizaci tzv. Sňůry života (zábavně-vzdělávací odpoledne na téma neodkladné resuscitace, s cílem výuky a šíření znalostí neodkladné laické resuscitace široké veřejnosti).

V roce 2004 správní rada nadačního fondu (ve složení MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA, Mgr. Marta Vlácilová, Beata Smetanová, MUDr. Marcela Škvarčilová, Ph.D., prof. MUDr. Jan Lukl, CSc., doc. MUDr. Čestmír Čihálik, CSc., MUDr. Lukáš Kalabis, PhDr. Břetislav Tureček a revizor MUDr. Josef Podstata) vytvořila projekt „kardiostezky“ pro občany Olomouce – aktivní pohyb v krásném prostředí olomouckých parků. Prstenec městských parků tvoří ideální spojující článek mezi historickým jádrem a moderní zástavbou. Přírodní areál Výstaviště Flora Olomouc patří ke klenotům města, a to nejen kulturním, ale i historickým. Rudolfova alej, první olomoucký parkový prostor, o jehož založení se postaral olomoucký arcibiskup, arcikníže Rudolf Jan Habsburský, se totiž stala oblíbeným místem vycházek Olomoučanů už ve 20. letech 19. století. V roce 1832 převzalo park, nalézající se původně na vojenských pozemcích, do správy město, a položilo tak základ městských veřejných sadů. Dalším významným datem pro olomouckou zeleň je rok 1866, kdy byla Rudolfova alej, za prusko-rakouské války zcela zničená, znovu obnovena a za přítomnosti císaře Františka Josefa I. slavnostně otevřena. Správu města nad parky v roce 1875 definitivně potvrdil nový název aleje, přejmenované na C. K. Stadtpark. Z původního skromného stromořadí se během dvou století rozloha zeleného prstence města, tvořeného dnešními Smetanovými, Čechovými a Bezručovými sady, rozrostla na více než 47 hektarů. Délka hlavních alejí dosahuje téměř 2 500 metrů a každý, kdo by se chtěl projít všemi ostatními pobočnými cestami, musí počítat s více než čtyřmi hodinami chůze.

Ke spolupráci na projektu byla vyzvána Fakulta tělesné kultury, Katedra rekreologie, která se významnou měrou

podílela na odborné části projektu (Mgr. Radim Šlachta, Ph.D., doc. PaedDr. Tomáš Dohnal, CSc., doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.) a dále Výstaviště Flora, a. s. (Ing. arch. Zdeněk Štefka, CSc.), které zajišťovalo část technické přípravy. Finančně se na projektu podílel nadační fond, Statutární město Olomouc, Olomoucký kraj, Vodohospodářská společnost, s. r. o., a Algraf. Ceny pro soutěž věnovali RK Raphael, Instinkt – jazyková a vzdělávací agentura a Patrik Sport Olomouc.

Projekt byl podpořen i hokejovým klubem HC Olomouc, junioři se aktivně podíleli na propagaci stezky, a dále vedením olomouckých středních škol a učilišť (Gymnázium Olomouc – Hejčín, Gymnázium Olomouc – Čajkovského, Střední zemědělská škola, Střední odborné učiliště polygrafické a Střední odborné učiliště farmaceutické).

Projekt byl rozdělen na dvě etapy – v první etapě jsou vytvářeny trasy v parku a vybudovány informační cedule s preskripcí tréninkového programu. Ve druhé etapě bude na stezku umístěn počítač, kde bude možno přesně stanovit tréninkový program pro jednotlivce.

Ve spolupráci s Českým rozhlasem byla vyhlášena soutěž o nejlepší název stezky. Z několika desítek návrhů byl vybrán kombinovaný název „Kroky ke zdraví – kondiční program Pro srdce Hané“. Název kardiostezka limitoval použití pouze pro prevenci onemocnění srdce a cév, pohyb je ale vhodná prevence i pro jiná onemocnění.

Technické provedení je vedeno mottem „v jednoduchosti je kouzlo“:

- start + cíl = stejné místo za pavilonem „A“ Výstaviště Flora, tam jsou umístěny tři velké tabule (obecné informace o kardiovaskulárních onemocněních a pohybové aktivitě, jako rizikovým faktoru, mapa a tabulky pro stanovení intenzity kardiotréninku).

- 4 trasy – 100 m, 500 m, 1 000 m, 2 000 m – barevně odlišené, vyznačené na asfaltu srdíčky (logo nadačního fondu) v barvách typických pro danou trasu, zakreslené v mapě.

Slavnostní otevření první etapy proběhlo 30. 9. 2005 za účasti významných představitelů Statutárního města Olomouc, Olomouckého kraje, Fakultní nemocnice Olomouc a spoluautorů projektu. V rámci otevření proběhla dotazníková soutěž, kde byl sledován zájem o tuto možnou tělesnou aktivitu. V kategorii do 18 let uvádí 59 % dotazovaných, že stezku využije a v kategorii nad 18 let je to 70 % dotazovaných.

V současné době správní rada řeší problém zabezpečení počítače pro druhou etapu. Máme velké obavy vzhledem k tomu, že nějaký vandal postříkal naše tabule asi 10 hodin po jejich umístění. Tabule jsou z materiálu, který umožňuje čištění „výkřiků sprejerů“, a tak jde pouze o to, aby se cedule průběžně čistily.

Projekt měl velký ohlas v místním tisku a hlavně mezi pacienty. Při slavnostním otevření přišel asi 80letý muž se stopkami v rukou a ukazoval, že svou trasu zvládl za 22 minut. Byl odměněn tričkem s logem stezky.

Představujeme tento projekt, protože máme pocit, že i s malou investicí jde udělat mnoho pro prevenci pomocí přirozené pohybové aktivity, kterou chůze jistě je. Na komentáře, že tam stejně nikdo chodit nebude, odpovídáme, že pokud to nezkusíme, nemůžeme to odpovědně prohlásit.

Pokud by měl někdo zájem o konkrétní údaje, autoři jsou plně k dispozici.

Beata Smetanová, Eliška Sovová, Jan Lukl,

Nadační fond Pro srdce Hané, I. interní klinika FN Olomouc, e-mail: beata.smetanova@fnol.cz