



## ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava



### OBOZNÁMENIE sa s projektom NAPPPA

Vážení rodič,

dovoľte, aby sme Vás oboznámili s možnosťou zapojenia Vášho syna/Vašej dcéry do celonárodného projektu NAPPPA (*Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020*), ktorý bol prijatý vládou SR uznesením č. 418/2017 dňa 3. mája 2017. Národný akčný plán má multirezortný charakter a opiera sa o prioritné oblasti, ciele a nástroje *Stratégie pohybovej aktivity Svetovej zdravotníckej organizácie pre Európsky región 2016-2025*.

Cieľom je poskytnúť návod tvorcom národných a regionálnych politík pre podporu pohybovej aktivity vo vzťahu k frekvencii, intenzite, trvaniu, typu a odporúčanému celkovému množstvu pohybovej aktivity v prevencii chronických neinfekčných ochorení. Zdravotné poruchy u detí a mládeže spôsobené sedavým životným štýlom, často bez klinických príznakov, sa podieľajú na príčinách závažných ochorení v neskoršom veku. Alarmujúci nárast počtu srdcovo-cievnych ochorení v kontraste k nedostatku všeobecného pohybu, rovnako ako zvýšený výskyt ochorení chrbtice viedli k potrebe oficiálne deklarovať snahu o zmenu životného štýlu detí a mládeže. Nedostatočná pohybová aktivita je uznaná Svetovou zdravotníckou organizáciou ako samostatný rizikový faktor podieľajúci sa na vzniku chronických neinfekčných ochorení. Nenáročná a pre potešenie vykonávaná pohybová aktivita upevňuje sebaúctu hlavne v problémových skupinách detí a mládeže, ktoré majú ťažkosti s učením, ovplyvňuje morálku a sociálny rozvoj, priaznivo pôsobí na psychiku, duševnú pohodu a redukciu úzkosti, depresie.

Ministerstvo zdravotníctva SR v spolupráci s Ministerstvom školstva SR bude prostredníctvom všetkých 36 Regionálnych úradov verejného zdravotníctva v Slovenskej republike realizovať celkom päť úloh, z ktorých je jedna zameraná na žiakov 8.ročníkov a jedna na študentov 1. a 3.ročníkov stredných škôl.

#### Úlohy týkajúce sa žiakov a študentov

**Úloha 5.1.1** Monitoring vybraných ukazovateľov zdravia u stredoškôľakov, testovanie telesnej zdatnosti a držania tela. Hodnotenie úrovne pohybovej aktivity, stravovacích návykov a životného štýlu v súvislosti s nameranými ukazovateľmi.

**Úloha 5.1.3** Testovanie telesnej zdatnosti, hodnotenie držania tela a meranie antropometrických ukazovateľov u žiakov ZŠ. Hodnotenie úrovne pohybovej aktivity, stravovacích návykov a životného štýlu v súvislosti s nameranými ukazovateľmi.

Vzhľadom k obsahu uvedených úloh bude Váš syn/Vaša dcéra absolvovať podľa metodických pokynov oboch úloh v poradenských centrách pre ochranu a podporu zdravia rôzne merania prípadne vo vyhradených priestoroch školy, ktoré budú vykonávať odborní pracovníci regionálnych úradov verejného zdravotníctva, ako aj vyplňať anonymný dotazník so zameraním na životný štýl (*životná pohoda, zdravie, pohybová aktivita, výživa a pitný režim, látkové a nelátkové závislosti*).

#### **Komplex meraní bude tvoriť**

antropometria, meranie krvného tlaku a pulzu, kapilárny odber krvi (*len pre študentov stredných škôl*), držania tela, spirometria a záťažové testy.

#### **Antropometria**

bude pozostávať z merania telesnej výšky a hmotnosti, stanovenia pomeru telesnej hmotnosti k telesnej výške (*BMI – Body mass index*), merania % kostrového svalstva a bazálneho metabolizmu, obvodu pása a bokov, výpočtu pomeru obvodu pása k telesnej výške, merania % telesného tuku pomocou kalípera (*meranie 4 kožných rias na ramene z oboch strán, pod lopatkou a na bruchu*) a z predklonu zo stoja vzpriameného.

#### **Krvný tlak a pulz**

bude monitorovaný v kľude. Pri záťažových testoch sú hodnoty merané aj počas záťaže a po jej absolvovaní.

#### **Meranie biochemických ukazovateľov**

bude spočívať v odbere kapilárnej krvi z prsta a zistení hodnôt celkového a ochranného cholesterolu, glykémie a triacylglycerolov. Osoba zaradená do projektu bude absolvovať odber v sede. Pre stanovenie spomínaných ukazovateľov postačuje pri tejto metóde merania prístrojom reflotron, minimálne množstvo krvi (kvapka krvi odobratá z prsta).

#### **Hodnotenie držania tela**

bude zahŕňať posúdenie jednotlivých častí tela (*hlava a krk, hrudník, brucho a panva, dolné končatiny*), a zakrivenia chrbtice. Respondentom bude vykonaný v tejto súvislosti aj Matthiasov test, ktorý spočíva v udržiavaní predpažených horných končatín v stojí pod dobu 30-tich sekúnd a následnom sledovaní zmien v držaní tela.

#### **Spirometrické vyšetrenie**

je súčasťou meraní v sede, ktoré patrí medzi funkčné vyšetrenie pľúc. Pozostáva z 2-3 pokusov maximálneho úsilného kľudového výdychu do spirometra a interpretácie nameraných výstupných hodnôt.

#### **Testovanie telesnej zdatnosti**

bude realizované prostredníctvom dvoch jednoduchých funkčných testov, ktorými sa sleduje odozva srdcovo-cievneho systému na záťaž. Monitorovanými parametrami budú kľudový, záťažový a pozáťažový pulz a krvný tlak. Ruffierov test spočíva vo vykonaní 30 drepanov počas 30-45 sekúnd a nenáročný ergometrický test na stacionárnom bicykli v absolvovaní stúpajúcej záťaže podľa hmotnosti a veku testovaného v troch 3-5 minútových intervaloch s jednonímútovou pauzou po každom záťažovom stupni.

K uvedeným meraniam je potrebné, aby bolo dieťa oblečené v ľahkom športovom odevu, pri záťažových testoch je potrebná aj športová obuv. Pre objektivnosť sa hodnotenie držania tela a niektorých údajov antropometrie vykonáva v spodnej bielizni. Počas jednotlivých

meraní bude rešpektovaná intimita dieťaťa, t. j. ku každému dieťaťu sa bude pristupovať individuálne pri zachovaní jeho súkromia.

Zároveň bude Vaše dieťa informované kvalifikovaným zdravotníckym personálom o zdravej životospráve v prevencii civilizačných ochorení a výsledky meraní mu budú zhodnotené a vysvetlené. Každé dieťa dostane po absolvovaní všetkých meraní počas jedného dňa výstupný protokol.

V prípade, že má Vaše dieťa zdravotné problémy (srdcovo-cievne, metabolické, hormonálne, pohybovo-oporné, infekčné, respiračné, onkologické, hematologické...), prípadne iné, ktoré mu neumožňujú absolvovať všetky, alebo niektoré z uvedených meraní a testov, resp. bude v štádiu liečby akútneho ochorenia, alebo jeho rekonvalescencie, zväzte jeho účasť na projekte po konzultácii s ošetrojúcim lekárom.

Budeme veľmi radi, ak sa Váš syn/Vaša dcéra s Vaším súhlasom aktívne zúčastní tohto Národného akčného plánu pre podporu pohybovej aktivity. Dozvie sa tak nové informácie o zdraví, na základe ktorých môže aktívne ozdraviť svoj životný štýl a zároveň prispieť k zvýšeniu zdravotného povedomia rovesníkov.

Projektom sa monitoruje zároveň aj zdravotný stav skúmanej populácie, výsledky ktorého poslúžia tvorcom národných a regionálnych politík pre podporu pohybovej aktivity s cieľom zlepšenia zdravia detí a mládeže.

Vážený rodič, chcem Vás zároveň informovať, že do širšieho výberu pre účely projektu je na území SR oslovených viac ako 5600 rodičov, ale nie všetci sa z metodických dôvodov dostanú do finálneho výberu. Možnú účasť Vášho syna/Vašej dcéry na projekte NAPPa prosím potvrdzte svojim podpisom informovaného súhlasu, ktorý je prílohou tohto oboznámenia.

Ďakujeme za Váš čas, záujem a za ochotu k spolupráci.

S úctou

**Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.**  
**hlavný hygienik SR**

**Spoluatori: MUDr. Ľubica Benková**  
**MUDr. Peter Mišenda**  
**Mgr. Mária Patoprstá**

**Príloha : Informovaný súhlas rodiča**

V Bratislave, dňa 5. októbra 2017

