

2 Ako to funguje?

3 Výsledky

4 Tréner zdravia

## Malými krokmi k lepšiemu zdraviu



Účastníci tréningu zdravia v Bratislave skladajú hru „Zdravý tanier“ a učia sa, koľko bielkovín, tukov a sacharidov má obsahovať porcia raňajok, obeda či večere.



Časť tímu, ktorý dizajnoval a implementoval program Active me za organizácie Diagnose me, Zhiva, ZMOS, UK, SAV.

### Starí, ale zdraví. Program Active me na príklade viac ako 300 seniorov z celého Slovenska dokázal, že aj bez medicínskych zásahov sa dá zlepšovať zdravie populácie.

Slovensko trápí dlhodobo vysoká miera úmrtí na predchádzateľné príčiny. Priemerný vek, ktorého sa dožívame, je oproti zvyšku Únie nízky a kvalita zdravotníctva, ktorá takisto zaostáva za priemerom Únie, sa zlepšuje len veľmi pomaly. Na prevenciu dávame najmenej

peňazi zo všetkých členských štátov EÚ. Ako populácia starneme a tlak na zdravotníctvo to bude v nasledujúcich rokoch iba zvyšovať.

Projekt Active me sa snaží slovenské zdravotníctvo odbremeniť tým, že naučí ľudí, ako žiť zdravšie. Používa na to rôzne behaviorálne intervencie, keďže ľudia často chcú žiť lepšie, no nevedia úplne ako. Posledné dva roky sme pomohli viac ako 300 ľuďom vo veku 55 a viac rokov.

V programe na zmenu životosprávy si účastníčky a účastníci volia svoje vlastné ciele. Tréneri zdravia ich sprevádzajú malými zmenami životného štýlu, ktoré postupne vedú k zlepšeniam. Povzbudzujú ich v rozhybaní sa a vyskúšaní nových typov pohybu a vysvetľujú, ako vyzerá zdravý tanier, ktorý potom účastníci doma skúšajú uviesť do praxe. Na stretnutiach

preberajú aj kvalitu spánku a vplyv stresu na celkové prežívanie. Naš program reálne zlepšil zdravotný stav niektorých účastníčok natoľko, že operácia chrbtice či kolena, ktorú mali indikovanú, už nebola nutná.

V projekte, ktorý prebiehal od mája 2022 do marca 2024 v spolupráci s expertmi z Univerzity Komenského a Biomedicínskym centrom SAV boli účastníci rozdelení do jednej z troch foriem: komunitná, individuálna online alebo self-manažment. Vo všetkých verziách sme zaznamenali pozitívne výsledky, zlepšenie fyzického zdravia účastníkov, vrátane zníženia krvného tlaku a obvodu pása. 80 % účastníkov dosiahlo cieľ, ktorý si na začiatku stanovili. Naším zámerom bolo vyvinúť udržateľný a ekonomicky atraktívny produkt pre seniorov a širšiu spoločnosť.

# Ako to funguje?

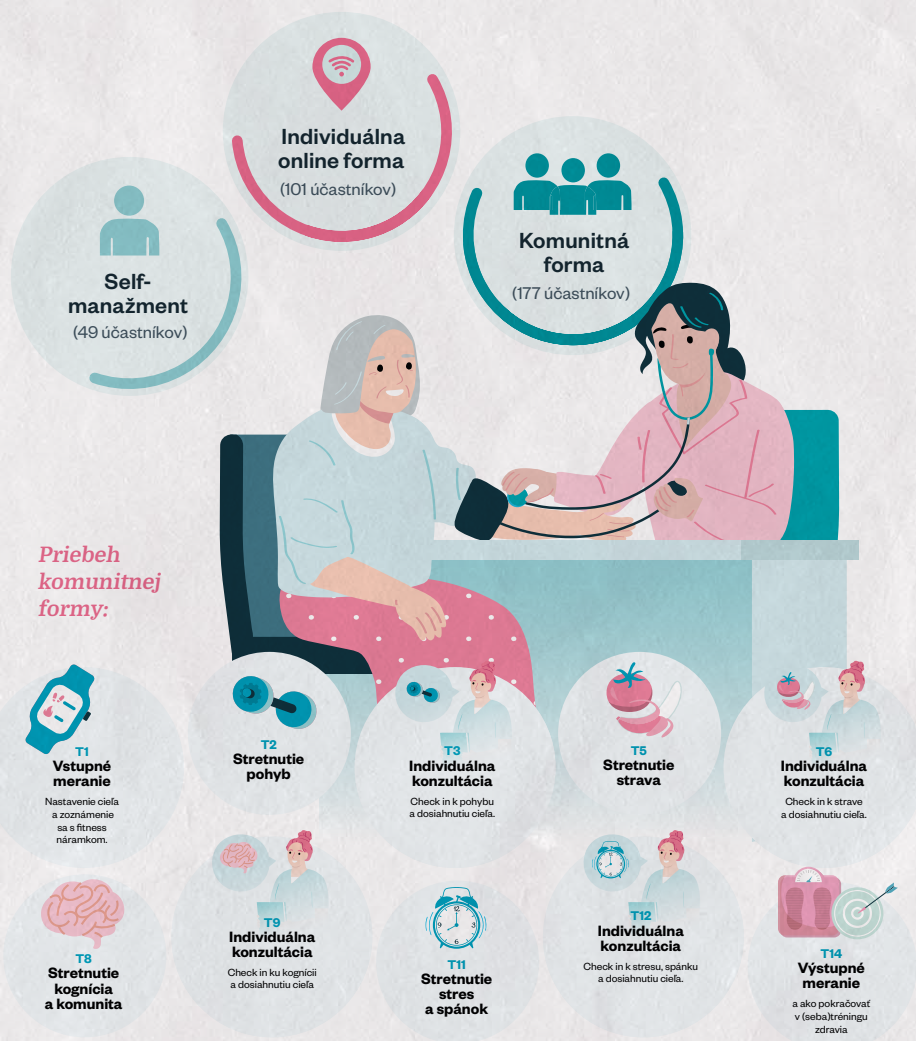
## Vyskúšali sme 3 formy tréningov zdravia:

Vo všetkých formách prebehlo v prvom a poslednom týždni meranie zdravotných parametrov. Zaujímali nás krvný tlak, výška, váha, obvod pásu, telesný a viscerálny tuk a dva testy fyzickej zdatnosti.

Účastníci v skupine **self-manažment** dostali pri úvodnom meraní Zapisník zdravia. Okrem neho nemali žiadnu ďalšiu intervenciu.

V **komunitnej** forme sa účastníci a účastníčky stretávali v skupinách po 6-10 ľudí spolu s trénerom zdravia každé tri týždne a pomedzi to mali individuálne telefonáty. Na stretnutiach postupne prechádzali témy pohybu, stravy, stresu a spánku a komunity a kognície, ako znázorňuje obrázok.

V **individuálnej onlinovej** verzii programu mali účastníci a účastníčky výhodu, že ho mohli absolvovať z pohodlia domova. Cez telefonáty a videohovory ich programom sprevádzali operátori a experti na oblasti pohybu, stravy i duševného zdravia. Obzvlášť obľúbené boli konzultácie s psychologičkou.

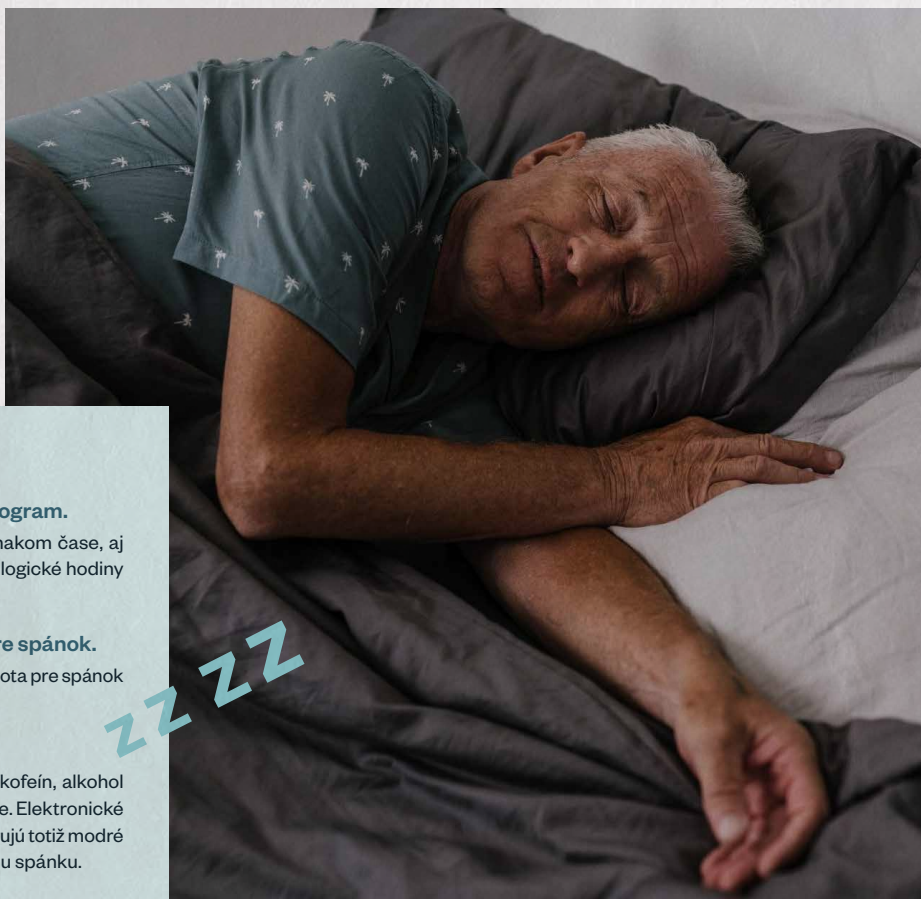


## Krok k zdraviu

### Tajomstvo kvalitného spánku

Prvým krokom k zdravému a kvalitnému spánku je odbúranie takzvaných spánkových disruptorov: nadmerný príjem kofeínu, alkoholu, večerné hodiny na mobile či pri televízore alebo nepravidelný režim. Ďalším disruptorom môže byť hluk, ktorý môže brániť prejsť do hlbších fáz spánku. Kvalitu spánku ovplyvňuje aj nevhodná izbová teplota či stres a úzkosť, ktoré človek pociťuje.

Druhým krokom je vytvorenie vlastnej spánkovej hygieny. Ako môže taká spánková hygiena vyzeráť?



### Vyskúšajte tieto tri tipy:

#### 1. Nastavte si pravidelný spánkový harmonogram.

To znamená chodiť spať a vstávať každý deň v rovnakom čase, aj cez víkend. Pravidelnosť pomáha synchronizovať biologické hodiny a podporuje lepší spánok.

#### 2. Vytvorte si pohodlné a tiché prostredie pre spánok.

Spáľňa by mala byť tmavá, tichá a chladná. Ideálna teplota pre spánok je okolo 18 °C.

#### 3. Obmedzte rušivé vplyvy pred spaním.

V popoludňajších a večerných hodinách obmedzte kofeín, alkohol a nikotín. To isté platí aj pre masné či korenené večere. Elektronické zariadenia odložte aspoň hodinu pred spánkom, vyžarujú totiž modré svetlo, ktoré potláča produkciu melatonínu – hormónu spánku.

# Výsledky

Výsledky na vzorke 327 účastníkov po 14 týždňoch. Priemerný vek bol 66 rokov, viac ako pätina účastníkov boli pracujúci a z celkového počtu bolo 83 % žien. Čísla sú priemerom všetkých 3 foriem.

Program Active me ma zachránil pred operáciou kolena, napriek bolestiam sa mi podarilo rozchýbať sa a operácia už nie je nevyhnutná.

Účastníčka zo Žiliny

## Pred

### 1. týždeň

- TK: 136/84
- Obvod pásu: 102 cm
- Výber behaviorálneho cieľa:
  1. viac energie
  2. menej stresu
  3. učiť sa nové veci



## Po

### 14. týždeň

- TK: 131/81
- Obvod pásu: 100 cm\*
- Subjektívne lepšia kvalita života (podľa 5Q-5D-5L) vo všetkých skupinách, najvýraznejšie v komunitnej forme
- Splnenie behaviorálneho cieľa: 80 % účastníkov

\*výsledky komunitnej formy



Všetky formy programu priniesli štatisticky signifikantné zlepšenie po 14 týždňoch. Najlepšie výsledky sme však zaznamenali najmä na komunitnej a individuálnej onlinej vzorke.

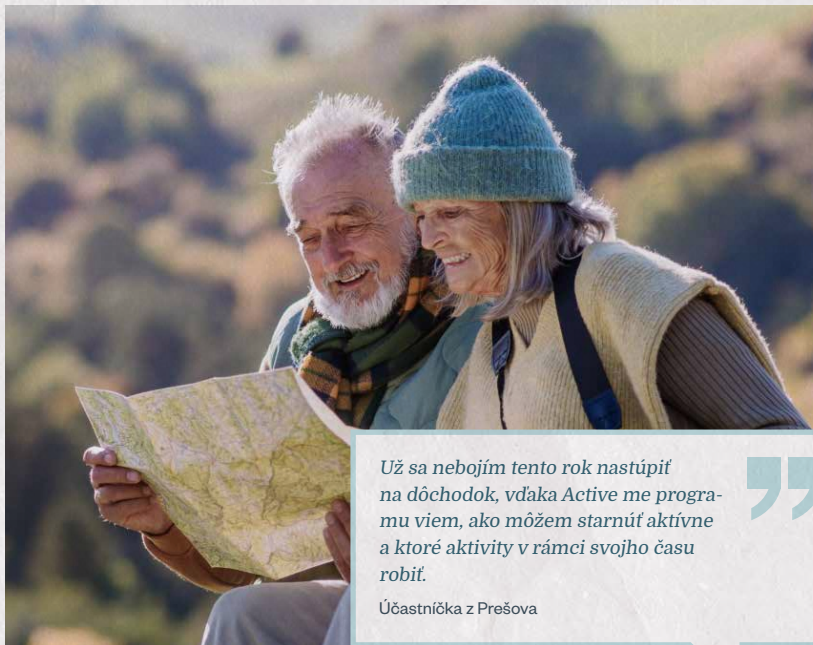
## Spokojnosť účastníkov

Zisovali sme subjektívnu spokojnosť účastníkov a účastníčok s tréningom zdravia. Využili sme na to NPS (Net Promoter Score). Pri spotrebnom tovare a službách je skóre nad 72 vnímané ako excelentné, **program Active me dosiahol skóre 76**. Benchmark pre zdravotníctvo je 45.

Štandard: 72

Zdravotníctvo: 45

Active me: 76

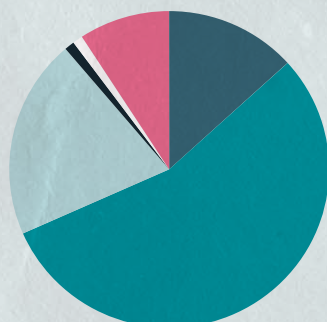


Už sa nebojím tento rok nastúpiť na dôchodok, vďaka Active me programu viem, ako môžem starnúť aktívne a ktoré aktivity v rámci svojho času robiť.

Účastníčka z Prešova

## Ochota platiť

Účastníci by za program boli ochotní zaplatiť. Najčastejšia odpoveď, na koľko si program cenia, bola suma medzi 51-100 €. Približne štvrtina účastníkov bola ochotná za program zaplatiť viac ako 100 €. Pri cieľovej skupine dôchodcov to je pozoruhodná čiastka.

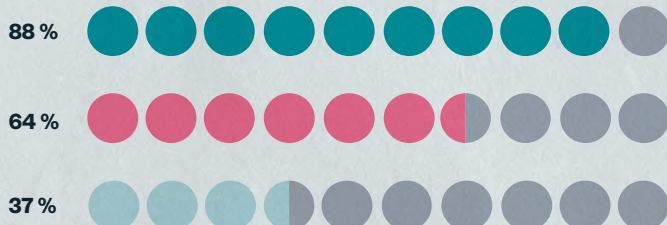


## Úspešné dokončenie

**Komunitná forma** tréningu zdravia mala najnižší pomer účastníkov, ktorí program nedokončili, bol to približne **každý desiaty**.

**Pri individuálnej onlinej forme** to bol **každý tretí** účastník alebo účastníčka.

**Pri self-manážment forme** program nedokončili **dvaja z troch** účastníkov. Dáta ukazujú, že vplyv komunity na dokončenie intervencie bol vysoký.



# Tréner zdravia

Nová profesia v zdravotníctve

Projekt Active me bol nielen vedeckou štúdiou, ale aj podnetom pre systematické budovanie profesie trénerov zdravia (z angl. health coach) na Slovensku. Úlohou trénera zdravia je podporiť zdravotný systém v dosahovaní cieľov v zdraví jednotlivcov. Tréner zdravia je profesionálny motivátor a sprievodca zdravým životným štýlom, ktorý odbremenuje zdravotníkov. Jeho úlohou je pomôcť účastníkovi stanoviť si realizovateľný cieľ, identifikovať nezdravé



vzorce správania, motivovať k zmene, spravovať, podporovať a poradiť na základe dát, a keď je to potrebné, odporučiť k špecialistovi.

Na vedenie skupinových lekcí sa nám podarilo vyškoliť 21 tréneriek a trénerov zdravia. Naši tréneri sú povoláním lekári, výživoví špecialisti, fyzioterapeuti a športoví tréneri, medici, kouči, farmaceuti a psychológovia. Vyvinuli sme Manuál trénera zdravia, rozsiahlu príručku zameranú na vedenie interaktívnych tréningových lekcí a motiváciu klienta k zmene. Tréneri mali tiež každé 2 týždne mentoringy s našim expertným tímom.



## Partneri projektu

### diagnose.me

#### DIAGNOSE.ME

Spoločnosť Diagnose.me je postavená na princípe, že každý človek by mal mať rovnaký prístup k tým najlepším expertom a inováciám zo sveta medicíny bez ohľadu na to, odkiaľ pochádza alebo akým jazykom hovorí. V Diagnose.me preto hľadáme špičkových medzinárodných lekárov a inovatívne diagnostické služby z celého sveta a sprístupňujeme ich pre každého prostredníctvom digitálnej platformy.

Prostredníctvom našej platformy môže každý, kto potrebuje pomoc, získať prístup k medicínskym službám, ktoré nie sú bežne dostupné v rámci ich zdravotného systému. Naším cieľom však nie je nahradiť miestne zdravotníctvo, ale podporiť lekárov a ich pacientov, aby mohli spraviť najlepšie možné rozhodnutie o svojom zdraví.

Naše služby sa stali významnou súčasťou mnohých produktov v regióne strednej a východnej Európy aj mimo nej. Aktuálne k nim má prístup viac ako 3,5 milióna ľudí vďaka partnerstvám s poprednými bankami a poisťovňami.



#### Zhiva

Zhiva je mladý slovenský startup pôsobiaci v zdravotníctve. Pomáhame ľuďom zvládť dlhodobé ochorenia pomocou zmeny správania. Veríme, že najlepším liekom je prevencia, preto prinášame na Slovensko profesiu trénera zdravia, ktorý pacientovi pomáha cez malé kroky zmeniť svoje správanie na zdravšie.

V našich programoch na zlepšenie zdravia uplatňujeme vyvážený prístup. Venujeme sa témam pohybu, stravy, duševného zdravia, zvládania stresu a kvalitnému spánku. Najnovšie poznatky z behaviorálnych vied kombinujeme s dobrým užívateľským zážitkom a pozitívnu motiváciu. Momentálne rozbiehame projekty zamerané aj na iné vekové skupiny. Naším heslom je: Malými krokmi k lepšiemu zdraviu.



#### ZMOS

Združenie miest a obcí Slovenska predstavuje najväčšiu nevládnú organizáciu na Slovensku, ktorá sa zameriava na obhajobu a presadzovanie spoločných záujmov svojich členov - miest, obcí a mestských častí. Od svojho založenia

v roku 1990 hrá kľúčovú úlohu v reformných procesoch verejnej správy.

ZMOS sa vyznačuje vysokou mierou reprezentatívnosti a členskej stability, združuje 2777 samospráv a aktívne sa podieľa na legislatívnom procese. Jeho poslaním je posilnenie ekonomickej samostatnosti, podpora samosprávnej demokracie, ochrana princípov fiškálnej decentralizácie a zastupovanie slovenskej miestnej samosprávy v medzinárodných vzťahoch. ZMOS tiež pôsobí v koordinačnej, iniciatívnej, metodicko-informačnej, legislatívnej a vzdelávacej rovine, čím prispieva k rozvoju a stabilite miestnej samosprávy na Slovensku.



#### IDN

International Development Norway vzišiel z nadácie SINTEF, najväčšieho zmluvného výskumného inštitútu v Škandinávii.

Poskytujeme poradenské a riadiace služby pre projekty, ktoré si vyžadujú medzinárodnú spoluprácu. Prostredníctvom globálnej siete odborníkov uľahčujeme výmenu poznatkov a spoluprácu na projektoch so zameraním na obehové hospodárstvo, zelenú energiu, podnikanie, vzdelávanie a sociálnu inklúziu, priemyselnú výrobu, malé a stredné podniky, IKT a inovácie.

