

Projekt Fit Senior: Takto chudli staršie obyvateľky Banskej Bystrice

Martin Harvan 26.06.2019 15:24



Projekt Fit Senior chystajú v Banskej Bystrici aj v budúcom roku - ilustračné foto. Autor: SHUTTERSTOCK

Netradičné novoročné predsavzatie si dal začiatkom tohto roka Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici. V meste pod Urpínom zorganizoval projekt s názvom Fit Senior, ktorý sa zamerlal na zlepšenie životného štýlu a zdravia tamojších seniorov.

Počiatkové obavy, či sa na podujatie prihlási dostatočný počet starších ľudí sa nenaplnili. Projekt zožal veľký úspech a seniori sa po niekoľkých mesiacoch môžu právom popýšiť zhodenými kilogramami aj štíhlejšim pásom.

Bojovali proti sociálnej izolácii a predčasnému úmrtiu

Myšlienka na zorganizovanie Fit Seniora vyplynula z úloh Programov a projektov jednotlivých úradov verejného zdravotníctva v Slovenskej republike. Jedným z cieľov programu je zlepšenie životného štýlu a zdravotného uvedomenia starších ľudí, u ktorých sa má eliminovať sociálna izolácia majúca negatívne vplyvy na mortalitu a morbiditu.

Ešte v druhej polovici roku 2018 oslovil spomínaný úrad verejného zdravotníctva na spoluprácu Mesto Banská Bystrica. Pomocnú ruku podali na mestskom úrade okamžite a vďaka aktívnej podpore Ing. Adriany Tupej z odboru sociálnych vecí mesta sa podarilo zrealizovať pilotný projekt v priestoroch KOMUCE na Robotníckej ulici v Banskej Bystrici. Toto miesto tvorilo ideálnu polohu z hľadiska dostupnosti a priestorového vybavenia na prednášky a cvičenia.

Čakali 20 účastníkov, prihlásil sa štvornásobok

„V januári sme v spolupráci s Ing. Tupou oslovili vedúcich klubov dôchodcov, aby sme mohli urobiť nábor. Dúfali sme, že ich bude aspoň dvadsať. Ukázalo sa, že záujem bol oveľa väčší. Dokonca sme museli obmedziť ich počet na štyridsať seniorov v pilotnej časti projektu, hoci záujem bol približne na úrovni osemdesiatich ľudí. Podarilo sa nám splniť všetky ciele pilotného projektu.

Aj z dotazníkov, ktoré nám účastníci vypísali, bola pilotná fáza projektu úspešná a je veľký záujem zo strany seniorov o jeho pokračovanie v budúcnosti,“ hovorí pre Pravdu MUDr. Zora Kl'ocová Adamčáková, PhD. z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici.

Výsledky projektu: Užší pás a menej tukov v krvi

V rámci projektu robili seniorom vstupné a výstupné vyšetrenia rozdelené na antropometriu, teda meranie hmotnosti, výšky, BMI, obvodu pása, obvodu bokov. Testy zahŕňali tiež analýzu zloženia tela, čiže percentuálny podiel telesného tuku, percento svalovej hmoty a biochemické vyšetrenie z kapilárnej krvi, a to celkový cholesterol, triglyceridy, HDL cholesterol, s následným stanovením LDL-cholesterolu. Všetkým seniorom bolo poskytnuté aj individuálne poradenstvo na základe získaných údajov. Výsledky Fit Seniora boli prekvapujúce nielen pre úrad, ale aj samotných seniorov.

„Nakoľko tri mesiace je príliš krátka doba na to, aby sa podarilo výrazne ovplyvniť niektoré sledované parametre, výsledky, ktoré sa nám doteraz podarilo spracovať nás prekvapili. Už po tejto krátkej dobe sa u viacerých senioriek znížil napríklad obvod pása, zlepšil sa lipidový profil, zvýšilo sa percento svalovej hmoty. Za benefit určite považujem aj to, že absolvovali súbor prednášok zameraných na zdravý životný štýl vo vyššom veku, pričom celkom sme prednášali 48 hodín a rovnaký počet hodín sa cvičilo v skupinách po desať klientov,“ uvádza MUDr. Kl'ocová Adamčáková.

Plánujú ďalší projekt

Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici v súčasnosti pracuje na dopracovaní finálnej podoby projektu s predpokladom náboru seniorov v prvej polovici septembra tohto roka a s realizáciou jesenného a jarného trojmesačného programu Fit Senior v roku 2019/2020, ktorý sa bude realizovať za podpory Mesta Banská Bystrica, Biomedicínskeho centra SAV a Fakulty zdravotníctva SZU v Banskej Bystrici. „Teraz hľadáme ešte sponzorov, ktorí by nám pomohli so zakúpením pomôcok na cvičenie, ako sú napríklad palice na Nordic walking a ďalšie pomôcky, ktoré by pomohli k spestreniu jednotlivých tréningov, prípadne sponzorov na tlač edukačných materiálov k prednáškam programu,“ uzatvára.