

SVETOVÝ DEŇ OBEZITY – 4. MAREC

(vyhlásený Svetovou obezitologickou federáciou v roku 2015;
4. marca sa pripomína od roku 2020, dovtedy 11. októbra)

Informácia

Podľa Tlačovej správy ÚVZ SR (3. 3. 2023), **Svetový deň obezity** pripadá každoročne na **4. marca**. Tohtoročná celosvetová osvetová kampaň je zameraná na tému „**Zmeňme perspektívu: Rozprávajme sa o obezite**“ a sústreďuje sa na rôzne príčiny obezity.

Globálne má obezita vzostupný trend. Podľa [Svetovej zdravotníckej organizácie](#) (WHO), väčšina populácie na svete žije v krajinách, kde obezita zabíja častejšie než nedostatok potravy. Celosvetovo, nadhmotnosť má cca 2 miliardy ľudí a obezitu cca 800 miliónov. Výnimkou nie je ani detská populácia, celosvetovo obezita postihuje cca 250 miliónov detí.

Na Slovensku, podľa periodického reprezentatívneho prieskumu „Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov SR“ (2022), obezita sa vyskytla u vyše 17 % a nadváha u 37 % dospelých respondentov.

Obezita spôsobuje rôzne zdravotné problémy, znižuje kvalitu života a v neposlednom rade zvyšuje náklady na zdravotnú starostlivosť. Je chronickým neprenosným ochorením a prispieva k rozvoju ďalších chronických ochorení, ako napr. srdcovocievne ochorenia vrátane vysokého krvného tlaku, diabetes mellitus, choroby obličiek, pečene či viaceré druhy rakoviny (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a i.). Môže negatívne vplyvať na psychiku, viesť napríklad k depresii. Nezanedbateľný nie je ani vplyv stigmy súvisiacej s hmotnosťou.

Nakoľko obezita je komplexné ochorenie s vážnymi zdravotnými dopadmi, je potrebné ju riešiť ako ozdravením spôsobu života, tak zverením sa do rúk odborníkov.

Odkaz na Tlačovú správu ÚVZ SR: <https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5576:svetovy-de-obezity-2023-rozpravajme-sa-o-obezite&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62>.

RÚVZ Košice pri príležitosti **Svetového dňa obezity – 4. marec** pripravilo pre verejnosť aktivity (s prednostným zacielením na školskú populáciu a doplnkovo na ďalšie skupiny populácie).

Aktivity majú charakter edukačný, edukačno-poradenský a informačno-propagačný.

Zdravotno-výchovné aktivity zastrešuje Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu, pri edukačných aktivitách spolupracuje s Odborom hygieny detí a mládeže.

(Pozn.: Z dôvodu jarných prázdnin v Košickom kraji (6. 3. – 10. 3. 2023), ako aj dopytu po zdravotno-výchovných aktivitách zo strany verejnosti v spádovom území RÚVZ Košice, k danému svetovému dňu sa realizujú aktivity v širšom časovom rámci.)

PREHĽAD zdravotno-výchovných aktivít pre verejnosť:

Edukačné aktivity (pozri tabuľku nižšie)

Forma: **Výchovno-vzdelávacie podujatia** – výklady s besedou, resp. prednášky s diskusiou (interaktívne);

Miesta konania: 3 ZŠ; 1 SZŠ; 1 VŠ (LF UPJŠ – RÚVZ Košice); 1 denné centrum pre seniorov;

Cieľové skupiny: žiaci ZŠ, študenti SŠ a VŠ, seniori.

1.	21.02.2023	Denné centrum MČ Košice-KVP, Cottbuská 36, Košice	edukačná aktivita na tému:	Zdravý životný štýl	pre seniorov
2.	22.02.2023	ZŠ Tomášikova 31, Košice	edukačná aktivita (3x) na tému:	Význam pohybu pre zdravie	pre žiakov 8. ročníka
3.	27.02.2023	ZŠ Hlavná 5, Družstevná pri Hornáde, okres Košice-okolie	edukačná aktivita (4x) na tému:	Zdravý životný štýl	pre žiakov 5., 6., 7., 8. ročníka
4.	03.03.2023	ZŠ Ľ. Podjavorinskej 1, Košice	edukačná aktivita (2x) na tému:	Obezita	pre žiakov 6. ročníka
5.	03.03.2023	LF UPJŠ	edukačná aktivita na tému:	Svetový deň obezity – zdravotno-výchovná propagácia	pre študentov 1. roč. Bc. st. študijného odb. Verejné zdravotníctvo
6.	16.03.2023			Behaviorálne determinanty závažných chronických ochorení – Obezita	
7.	03.03.2023	Stredná zdravotnícka škola, Moyzesova 17, Košice	edukačná aktivita na tému:	Obezita	pre študentov 3. a 4. roč. odb. Asistent výživy
8.	14.03.2023				

Poradenská, resp. edukačno-poradenská činnosť (pozri dve tabuľky nižšie)

Forma: **Pohybové aktivity** (krátkotrvajúci cvičebný program) – voľba druhu aktivity podľa cieľovej skupiny; zabezpečuje **Poradňa na optimalizáciu pohybovej aktivity** (prezenčne aj dištančne);

Miesta konania: 1 ZŠ, 3 denné centrá pre seniorov (DC), 1 ZSS (špecializované zariadenie v ambulantnej forme);

Cieľové skupiny: osoby produktívneho veku, osoby poproduktívneho veku (seniori – klienti DC/ZSS).

• **POHYBOVÁ AKTIVITA** (cvičebný program)

1.	20.02.2023	Denné centrum MČ Košice-KVP, Cottbuská 36, Košice	druh pohybovej aktivity:	Kalanetika	pre seniorov
2.	22.02.2023			Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	
3.	27.02.2023			Kalanetika	
4.	13.03.2023			Kalanetika	
5.	15.03.2023			Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	
6.	20.02.2023	Denné centrum MČ Košice-Sever, Obrancov mieru 2, Košice	druh pohybovej aktivity:	Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	pre seniorov
7.	20.02.2023			Kalanetika	
8.	27.02.2023			Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	
9.	13.03.2023			Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	
10.	15.03.2023			Kalanetika	
11.	20.02.2023	Denné centrum MČ Košice-Dargovských hrdinov, Jegorovovo nám. 5, Košice	druh pohybovej aktivity:	Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	pre seniorov
12.	27.02.2023			Kalanetika	
13.	13.03.2023			Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	
14.	21.02.2023	ZŠ M. Lechkého, J. Pavla II. č. 1, Košice	druh pohybovej aktivity:	Kalanetika	pre osoby produktívneho veku
15.	14.03.2023			Kalanetika	
16.	21.02.2023	(online) Skype	druh pohybovej aktivity:	Kalanetika	pre seniorov uvedených DC
17.	23.02.2023			Kalanetika	
18.	28.02.2023			Cvičenie na chrbticu a proti osteoporóze	
19.	21.02.2023	Diakonické centrum, Urbánkova 1, Košice (špecializované zariadenie s denným pobytom)	druh pohybovej aktivity:	Cvičenie OTAGO	pre osoby produktívneho veku a seniorov
20.	24.02.2023				
21.	01.03.2023				
22.	03.03.2023				
23.	15.03.2023				
24.	17.03.2023				

Forma aktivít: Ponuka služieb mobilnej základnej Poradne zdravia a doplnkovo Poradne na odvykanie od fajčenia (vybrané vyšetrenia s následným poradenstvom) s dôrazom na prevenciu obezity;

Miesta konania: 4 komunitné centra;

Cieľová skupina: dospelé osoby (rôzneho veku);

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, Ipeľská 1, 040 11 Košice

Ponúkané služby a sledované parametre: prevažne vyšetrenie celkového cholesterolu z kapilárnej krvi; meranie tlaku krvi, pulzu; meranie vybraných antropometrických parametrov, stanovenie BMI, WHR, percenta telesného tuku; individuálne poradenstvo k jednotlivým zložkám spôsobu života s dôrazom na prevenciu obezity (vrátane vyplnenia anamnestických dotazníkov); distribúcia tlačенých tematických zdravotno-výchovných materiálov; príp. ďalšie služby v ponuke podľa záujmu.

- **Mobilná základná PORADŇA ZDRAVIA**

1.	06.03.2023	Komunitné centrum Košice – MÚ MČ Košice-Nad jazerom Poludníková 7, Košice	základná Poradňa zdravia	vyšetrenie vybraných parametrov srdcovocievnych ochorení	dospelé osoby rôzneho veku
2.	10.03.2023	Komunitné centrum, Krčméryho 2, Košice	základná Poradňa zdravia	vyšetrenie vybraných parametrov srdcovocievnych ochorení	dospelé osoby rôzneho veku
3.	13.03.2023	Komunitné centrum, Turňa nad Bodvou 60, okres Košice-okolie	základná Poradňa zdravia	vyšetrenie vybraných parametrov srdcovocievnych ochorení	dospelé osoby rôzneho veku
4.	14.04.2023	Komunitné centrum, Veľká Ida 674, okres Košice-okolie	základná Poradňa zdravia	vyšetrenie vybraných parametrov srdcovocievnych ochorení	dospelé osoby rôzneho veku

Informačno-propagačná činnosť

Formy aktivít:

- **Celoslovenská výtvarná súťaž k Svetovému dňu obezity 2023 pre základné školy**, s určením pre kolektívy tried (vyhlasovateľ súťaže: ÚVZ SR; partner súťaže Skutočne zdravá škola, o. z.) – **RÚVZ Košice** participuje prostredníctvom organizačného zabezpečenia súťaže v regióne (písomným oslovením ZŠ), ako aj organizovania okresných kôl/regionálneho kola a krajského kola. Víťazný príspevok (víťaznej ZŠ/triedy) za regionálne a krajské kolo bude zverejnený na webovom sídle RÚVZ Košice. **Propozície, pravidlá predmetnej súťaže** nájdete na webovom sídle ÚVZ SR, **pozri odkazy**:
<Svetový deň obezity 2023: Celoslovenská výtvarná súťaž pre základné školy (uvzsr.sk)>;
<Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v spolupráci s regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva a Skutočne zdravou školou o.z. vyhlasuje celoslovenskú súťaž pre triedy základných škôl pri príležitosti Svetového dňa obezity (uvzsr.sk)>.
Kontakt na RÚVZ Košice (ohľadom informácií k súťaži): Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu, tel.: 055/61142-17; -62.
- Rozposlanie **školskej rozhlasovej relácie** na tému *Obezita* (z edície RÚVZ Košice), e-mailom na ZŠ v spádovom území RÚVZ Košice;
- Ďalšie aktivity súvisiace s distribúciou tematického informačno-propagačného materiálu.