

Mulačova nemocnice podporuje WWAD

K povídání o WWAD se sešla s kardioložkou a současně "plzeňskou tvář" tohoto projektu doc. MUDr. Kateřinu Linhartovou, PhD., FESC, z Kardiologie v sadech primářka Chirurgického oddělení Mulačovy nemocnice MUDr. Daniela Čepeláková.

Co to WWAD vůbec je?

Samotná zkratka znamená walk with a doc, česky volně na procházku s doktorem. V angličtině je v názvu ještě žertík, že doc je doktor a dog je pes. Je to náš osobní příspěvek k podpoře zdravého životního stylu a jeho hlavní složky pravidelného pohybu. Bylo opakovaně prokázáno, že pravidelný pohyb snižuje riziko srdečních a cévních onemocnění a snižuje úmrtnost na tyto choroby. V ambulanci každodenně přemlouváme pacienty, aby jedli střídavě, redukovali nadváhu a aby se pravidelně pohybovali, dle aktuálních doporučení aspoň půl hodiny 3x či 5x týdně. A moc se nám to nedaří...

Kde jsi se s touto aktivitou setkala?

Bylo pro mě jako zjevení, když jsem na americkém medicínském serveru Medscape našla článek o dr. Davidu Sabgirovi, privátním kardiologovi z Columbusu v Ohio, USA. Popisuje, jak po roce v soukromé praxi cítil, že nedokáže do nekonečna vést neplodné debaty o pravidelném pohybu a změně životního stylu, po nichž se nikdy nestane nic, a tak jednou při kontrole pozval pacienta, aby se tedy připojil příští sobotu k procházce s jeho rodinou. „Chtěl jsem, aby mi musel své „ne“ říct do obličeje.“ K jeho překvapení však pacient souhlasil, přišel a dr. Sabgir začal uvažovat, zda by se přidali i další. V dubnu 2005 pak uspořádal první procházku s doktorem. Od té doby se iniciativa rozšířila po celých Spojených státech a na mnoha místech v Asii i Evropě.

Jak dlouhý byl proces od původní myšlenky k realizaci?

Článek vyšel na podzim 2021 a s obrovským nadšením jsem ho prezentovala spolupracovníkům. Bylo mi jasné, že klíčem k úspěchu je nadšený tým pozitivně uvažujících lidí – lékařů i nelékařských profesí, protože tohle nemůžeš nikomu vnutit. Páteř týmu se mnou tvoří sestra Kardiologie v sadech i pedagožka Fakulty zdravotnických studií (FZS) Západočeské univerzity Mgr. Jarka Nováková, dál její kolegyně PhDr. Jitka Krocová, PhD., a PhDr. Jana Horová, rovněž z FZS. A tehdy jsem si hned vzpomněla na Tebe, Danielo, a skoro se dá říct, že na tvé odpovědi záleželo, zda do toho půjdeme.

Navázali jsem kontakt s organizací WWAD.org a s jejich laskavou podporou a s využitím jejich designu jsme s Mílou Kristem (Artkrist) vymysleli plakáty, vlajky a trička. Společně jsme diskutovali, jak bude akce vypadat, jakou pravidelnost zvolit, aby nadšení záhy nevyhaslo.

Kdy poprvé v Plzni "procházka s doktorem" proběhla?

K první procházce jsme se sešli ve Štruncových sadech v dubnu 2022, tedy přesně 17 let od zrodu téhle aktivity v Americe. Nás organizátorek bylo 5, včetně naší rodiny bylo účastníků 29. Všichni byli dobře naladěni a připraveni s námi vytvářet historii.

Jak toto setkání probíhá? Jak velkou vzdálenost účastníci asi urazí?

Od té doby se scházíme jednou měsíčně, vždy druhou sobotu v měsíci v 9,30, akce trvá hodinu a přejali jsme tradiční formát – na začátku krátká přednáška 5-10 min. na aktuální medicínské téma a pak vyrazíme na procházku. Rozdělíme se na 2 výkonnostní skupiny, jedni ujdou 1,5 km a druzí zhruba dvojnásobek, není to ale podmínkou, každý jde svým tempem. My zdravotníci a organizátoři jdeme mezi účastníky a mluvíme s lidmi, mohou se nás na cokoli ptát, i když samozřejmě neřešíme konkrétní medicínské problémy.

Počasí nám celý rok nesmírně přálo, ale věděli jsme, že na to věčně nemůžeme spoléhat, a tak jsme požádali o partnerství pro rok 2023 Mulačovu nemocnici. Jejich laskavostí zde máme od nového roku výchozí bod, a tím i zázemí pro nepřízeň počasí apod. a na vycházku jdeme do blízkého Borského parku.

Jaká je skladba účastníků?

Na každou akci chodí teď mezi 30 - 40 účastníky. Jsou to lidé od středního věku až nad 90 let se všemi významnými kardiologickými diagnózami, zatím kromě transplantace srdce.

Jak je možno se zapojit? Pro koho je procházka vhodná?

Akce je otevřená veřejnosti. Naše pacienty zveme osobně, v čekárně i na webu Kardiologie v sadech máme plakáty a fotografie z akcí. Přijít může každý, kdo chce a může chodit. Neměl by mít samozřejmě žádné akutní onemocnění nebo akutní zhoršení stávajícího kardiálního nebo nekardiálního onemocnění. Měl by být obvykle schopen svými silami překonat alespoň vzdálenost kilometru.

Smyslem celého hnutí je, aby podněcovalo k pohybu jako nezbytné součásti spokojeného života. My všechny organizátorky sportujeme, radost z pohybu dobře známe, a proto ji chceme předávat dál.

Jak si v tomto projektu stojí další města ČR?

Ve Spojených státech je center několik set, v Británii 16 a stejně tak v Portugalsku a Španělsku, dál směrem na východ je jedno centrum v Holandsku, v Itálii a pak jsme my v Plzni a dvě centra v Budapešti.

Chtěla bys ještě závěrem něco dodat?

Hnutí má obrovský potenciál. Lidé se setkávají, sdílejí spolu pohyb a radost, navazují přátelství, odcházejí s úsměvem a přicházejí už pravidelně. Víc nám zdravotníkům věří to, co tvrdíme o životním stylu. Naše cíle jsou upevnit naši akci v Plzni a rozšířit organizační tým, přilákat další účastníky a zavedenou akci prezentovat na našich kardiologických



a internistických akcích. Mnozí nejraději nadávají na vše kolem, ale radost Vám přece přinese to, co opravdu uděláte a vytvoříte a ne naopak. Dovolují si využít tohoto článku, abych pozvala zdravotníky lékaře/ky i nelékaře/ky k rozšíření našeho týmu a všechny ostatní s námi na procházku. A děkuji Mulačově nemocnici jako partnerovi WWAD.

Informace o akcích jsou na wwad.org – lokalizace Plzeň, na webu www.kardiologievsadech.cz v záložce Sportujeme a na našem instagramu. Danielu Čepelákovou z Mulačovy nemocnice nebo Kateřinu Linhartovou a Jarku Novákovou z Kardiologie v Sadech kontaktujte mailem, máte-li chuť stát se součástí organizačního týmu.

walk[®] with a DOC PLZEŇ 2023

Sobota 9.30 - 10.30 hod. v termínech:

14.1. • 11.2. • 11.3. • 15.4. • 13.5. • 10.6.
15.7. • 12.8. • 9.9. • 14.10. • 11.11. • 9.12.

Sejdeme se před vchodem
do Mulačovy nemocnice,
Dvořákova 17, Plzeň



S DOKTOREM NA PROCHÁZKU

je program procházek určený pro všechny, kteří mají zájem podniknout něco pro zdravější způsob života. Vycházkové skupiny poskytují bezpečnou, zábavnou a navíc **ZDARMA** příležitost se trochu projít, dozvědět se něco o zdraví a seznámit se s novými lidmi!



INFO: tel. 601 505 973 • info@kardiologievsadech.cz • walkwithadoc.org

