



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

**1. Polni naslov projekta:** Razvoj sistema za podporo pri napovedovanju multimorbidnega tveganja v referenčnih ambulantah

**V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo** (neustrezno področje izbrišite):

7 - Zdravstvo in sociala

**2. V sodelovanju z:**

Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede (UM FZV), Lilimed, d.o.o. in Nova vizija, d.d.

**3. Besedilo:**

- Opreделите problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

V okviru projekta MULTIREF smo predstavili problematiko kroničnih bolezni ter ponuditi potencialno rešitev za lažjo obravnavo in oceno tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni pri zdravi populaciji. Širši javnosti smo prikazali delo v referenčnih ambulantah na področju srčno-žilnih bolezni v obliki individualne obravnave posameznikov in zdravstveno vzgojnega dela zaposlenih.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

V okviru projekta smo nadgradili že obstoječ presejalni test s področja sladkorne bolezni in srčno-žilnih bolezni ter ju združili, tako da lahko tudi laični javnosti omogočimo takojšnjo napoved tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni ter jasno predstavo o spremembi tveganja skozi čas oz. starost pacienta. S pomočjo sistematičnega pregleda literature in mobilnih aplikacij so se študenti seznanili z dosedanjimi ugotovitvami s področja kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, metodami napovedovanja srčno žilnih obolenj, multimorbidnosti in različnimi metodološkimi pristopi na znanstveno raziskovalnem področju. V okviru projekta je bila izdelana tudi spletna stran (<https://sites.google.com/view/multiref-slo/>), kjer je razviden tudi namen samega projekta, izvedba ter bolj podrobni rezultati. Na podlagi pregledane najnovejše literature smo izdelali tudi infografiko, plakat in gradiva, ki jih bomo uporabljali na promocijskih dogodkih.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

S pregledom literature in mobilnih aplikacij bomo pripravili znanstveno strokovne prispevke, ki bodo širši javnosti prikazale različne metodologije v sklopu raziskovanja na področju srčno-žilnih obolenj. S plakatom, ki je nastal za širšo družbo si bo lahko vsak sleherni posameznik s preprostimi koraki na javnem mestu (kot je npr. UM FZV) brez predhodnega obiska pri zdravniku napovedal okvirno oceno za razvoj srčno-žilnega obolenja za določeno obdobje. Prav tako si bo lahko pomagal z zdravstvenimi nasveti v primeru povišane ocene. Tako plakat deluje tudi zdravstveno vzgojno in posredno vpliva na zmanjšanje srčno žilnih obolenj. Z infografiko, ki je nastala kot prikaz preventive za razvoj srčno-žilnih obolenj v referenčnih ambulantah, bomo širši javnosti in bodočim zaposlenim v referenčnih ambulantah prikazali potek dela le teh v okviru srčno-žilnih bolezni v Sloveniji. Spletna aplikacija omogoča uporabniku nazoren prikaz tveganja, saj se le-to prikaže v grafični obliki za daljše časovno obdobje. Omogočeno pa je tudi interaktivno spreminjanje vnesenih parametrov, kar omogoča simulacijo hipotetičnih sprememb v življenjskem stilu posameznika.

---

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo:

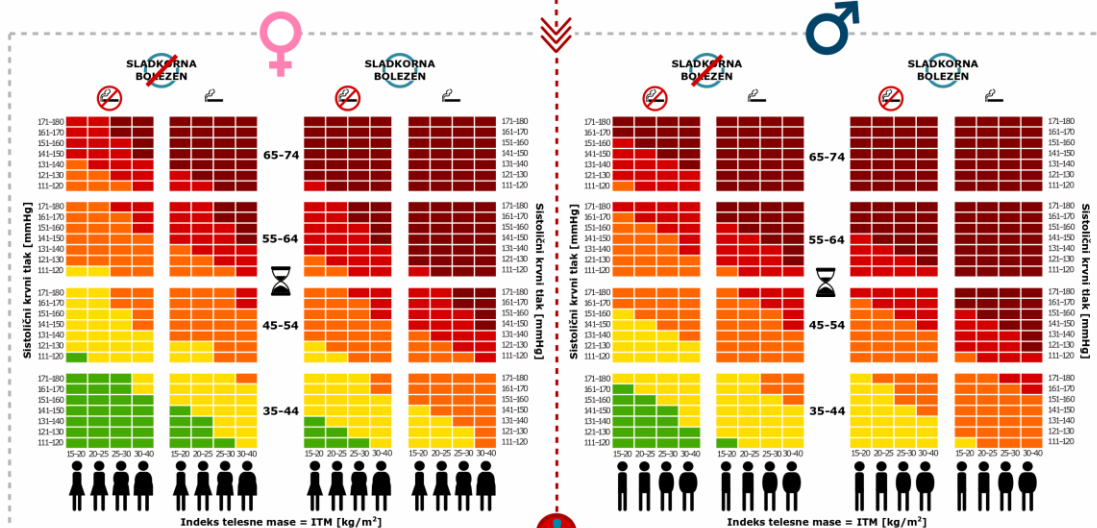




# JE VAŠE V NEVARNOSTI?

**SRČNO-ŽILNA OBOLENJA** so najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih v razvitem svetu.

Kakšno je **VAŠE TVEGANJE**<sup>1</sup>, da zbolite v naslednjih **5 LETIH**?



## KAKO UPORABLJATI TABELO:

- Izberite tabelo glede na SPOL.** Vid si izbere tabelo na desni strani.
- Izberite stolpec glede na to, ali imate SLADKORNO BOLEZEN in ali KADITE.** Ker nima sladkorne bolezni, vendar kadilci, si izbere drugi stolpec z leve.
- Izberite enega od štirih kvadratov glede na svojo STAROST.** Vid je star 44 let, zato si izbere spodnji kvadrat.
- Poiščite svoje mesto glede na vaš normalni KRVNI TLAK (vrstice) in razmerje med TELESNO VIŠINO IN TEŽO (stolpci).** Vid ima zvišan krvni tlak in večjo telesno težo.
- BARVA POLJA** vam pove, kakšna je verjetnost za razvoj srčno-žilnih obolenj v naslednjih 5 letih. Stopnja ogroženosti za razvoj srčno-žilnih obolenj v naslednjih 5 letih je **SREDNJA**. V naslednjih 5 letih se bodo srčno-žilni zapleti pojavili pri 10 - 20 od 100 oseb.

## STOPNJE OGRÖZENOSTI:



<sup>1</sup>Gaziano, T.A., Young, C.R., Fitzmaurice, G., Alwood, S. and Gaziano, T.M., 2008. Laboratory-based versus non-laboratory-based method for assessment of cardiovascular disease risk: the NHANES I Follow-up Study cohort. The Lancet, 371(9616), pp.923-931.

**Kako lahko zmanjšamo tveganje?**

- NADZOROVANJE KRVNEGA SLADKORJA**: ZNIZJANJE KOLIČINE MAŠČOB IN HOLESTEROLA V KRVI
- REDNA FIZIČNA AKTIVNOST**: 30 min dnevno izboljša zdravje srca in ožilja; 60 min večkrat na teden pomaga vzdrževati zdravo telesno težo
- NADZOROVANJE KRVNEGA TLAKA**
- POSVET Z ZDRAVNIKOM OZ. MEDICINSKO SESTRO**
- ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA**

**POZOR:** Prikazano je namenjeno podajanju splošnih informacij in ne nadomešča klinične presoje.





## PRIKAZ PREVENTIVE ZA RAZVOJ SRČNO-ŽILNIH BOLENIJ V REFERENČNIH AMBULANTAH

### SRČNO-ŽILNA BOLENIJA

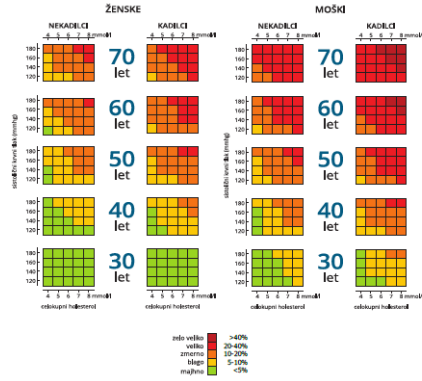
so najpogostejši vzrok obolenosti in umrljivosti odraslih v razvitem svetu.



Diplomirana medicinska sestra/diplomirani zdravstvenik v referenčnih ambulantah s testoma Framingham in SCORE pacientu oceni tveganje za razvoj srčno žilnih bolezni v prihodnjih 10 letih.

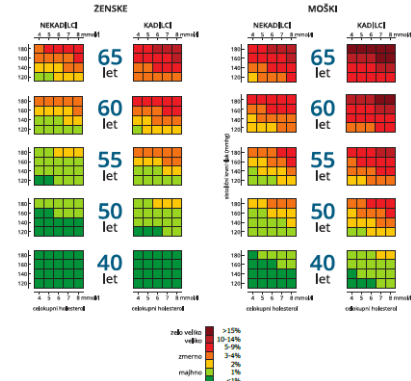
Pacientom z zmernim tveganjem se priporoča izboljšanje življenjskega sloga. Pacienti z visokim tveganjem se napotijo k osebnemu zdravniku, ki jim lahko predpiše zdravljenje visokega krvnega tlaka ali holesterola.

### FRAMINGHAMOV TEST



Napoveduje periferne arterijske bolezni, srčno popuščanje, cerebralno vaskularne bolezni.

### SCORE



Napoveduje tveganje za življenjsko ogrožajoča stanja, kot so možganska kap, srčni infarkt in angina pectoris.

Če so vaši starši imeli srčno-žilna obolenja, je vaše tveganje lahko višje.

Dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko poviša krvni tlak.

Znižajte raven holesterola z redno telesno aktivnostjo in zdravo prehrano.

Prikazano je namenjeno podajanju splošnih informacij in ne nadomešča klinične presoje.