



Združenie pacientov s pľúcnou hypertenziou, o.z., Lučenská 31, 990 01 Veľký Krtíš



„Daruj dych pre pľúcnu hypertenziu“

projekt na zvýšenie povedomia verejnosti o pľúcnej artériovej hypertenzii

5. máj bol uznaný a vyhlásený za Svetový deň pľúcnej hypertenzie v roku 2012. Je to významný krok vpred v konsolidácii celosvetového povedomia o pľúcnej hypertenzii (PH). Svetový deň PH sa zameriava na zlepšenie kvality života a očakávanú dĺžku života u viac ako 25 miliónov ľudí, ktorí žijú s PH po celom svete. Pľúcna hypertenzia je vážne, nevyliciteľné ochorenie, ktoré je ťažko diagnostikovateľné. Existuje mnoho druhov PH, vrátane idiopatickej PH a dedičnej PH, ktoré sú považované za zriedkavé ochorenia. Avšak PH je najčastejšie dôsledkom ďalších zdravotných problémov. Bez ohľadu na typ, pľúcna hypertenzia je definovaná ako zvýšenie krvného tlaku v pľúcnych cievach. Jedná sa o závažné ochorenie s výrazne zníženou toleranciou záťaže; pľúcna hypertenzia nakoniec vedie k srdcovému zlyhaniu a predčasnému úmrtiu.

Jednou z foriem PH je pľúcna artériová hypertenzia (PAH). Je síce veľmi zriedkavá, predsa však môže postihnúť kohokoľvek z nás, či našich príbuzných. Ľudia, z ktorých sa z jedného dňa na druhý prekvapivo stali pacienti s nevyliciteľnou chorobou, o tom podávajú svedectvo. Títo pacienti, ich príbuzní a priatelia zvädzajúci tvrdý boj s nefahkým osudom, si zaslúžia, aby sa o ich chorobe vedelo a aby ich boj dostal podporu verejnosti. Ochorenie sa len ťažko diagnostikuje pre jeho nešpecifické príznaky, ktoré sa často zamieňajú s príznakmi iných chorôb. Neskorá diagnostika výrazne skracuje život. Súčasná liečba nedokáže vyliečiť toto ochorenie, ale dokáže zlepšiť kvalitu života a predĺžiť ho. Na Slovensku je približne 200 pacientov, u ktorých sa ochorenie podarilo odhaliť. Predpokladá sa však, že v skutočnosti ich môže byť o niekoľko desiatok viac. Naše neziskové združenie sa snaží zvýšiť povedomie verejnosti či už laickej alebo aj odbornej. Včasný stanovenie diagnózy a začiatok liečby totiž znamená zlepšenie osudu pacientov a predĺženie ich života.

Najdôležitejšie fakty o PAH:

- Príznaky PAH sú podobné ako iné, menej závažné ochorenia ako je astma, chronická obštrukčná choroba pľúc, obezita, systémová hypertenzia,...
- Mnoho pacientov strávi 2-3 roky hľadaním presnej diagnózy
- PAH je rýchlo postupujúce smrteľné ochorenie
- Neskorá diagnostika môže mať fatálne následky, bez liečby polovica pacientov neprežije ani 2,8 roka
- Len 40% pacientov sa doživa 5 rokov
- Liečba nedokáže ochorenie vyliečiť, ale môže zmierniť jej príznaky a zlepšiť kvalitu života, častým riešením je obojstranná transplantácia pľúc
- Postihuje veľa mladých ľudí
- **Môže postihnúť kohokoľvek a kedykoľvek**

Každoročne sa konajú po celom svete športové aktivity na zvýšenie povedomia o PH s mottom: „Get breathless for pulmonary hypertension“. ZPPH sa aktívne zapája do tejto aktivity. V roku 2015 sa zúčastnilo 140 účastníkov výstupu na Rysy. Bola to spoločná akcia s českým združením a niesla sa pod záštitou Ministra zdravotníctva SR, ktorý bol priamym účastníkom výstupu. Akcia mala výborný ohlas a bola európskou asociáciou Pulmonary



hypertension association Europe vyhodnotená a ocenená ako najlepšie podujatie v rámci európskej kampane v roku 2015. Bol to impulz pokračovať v tejto aktivite. Tohto roku pripravujeme už siedmy ročník výstupov na vrcholy slovenských hôr - **Výstup na Skorušinu** z Brezovice (Orava). Veríme, že podujatie osloví médiá a dokážeme tak sprostredkovať informácie o PH verejnosti a zároveň nájsť ľudí, ktorí potrebujú pomoc.

Aktivity:

1. Projekt sa spúšťa **začiatkom apríla PR komunikačnou a mediálnou kampaňou na sociálnych sieťach** Facebook, Twitter, Cieľom je upozorniť na problematiku PH, význam svetovej aktivity Get breathless for PH a pozvať médiá a verejnosť k výstupu na Skorušinu.
2. **Informačný seminár** pre verejnosť o problematike PH a jej dôsledkoch.
3. **Výstup na Skorušinu (1314 m n.m.)**

Termín : 26.-27. máj 2023

Motto: "Vystúpim za Teba"

Jedná sa o symbolický výstup pacientov s PH prostredníctvom svojich zástupcov - rodiny, priateľov, známych, lekárov a ostatných účastníkov, ktorí vynesú fotografiu pacienta na Skorušinu a aspoň symbolicky mu umožnia zúčastniť sa tohto výstupu. Cieľom je poukázať na to, že zdravý človek vynaloží toľko energie a námahy pri takomto výstupe ako pacient s PH po prejení niekoľkých metrov. Pritom pacient s PH takúto námahu vykonáva denne niekoľko rokov.



V predvečer výstupu sa uskutoční pre účastníkov **informačný seminár o PAH**, význame kampane, oboznámenie s program a trasou výstupu. Informačný seminár sa uskutoční v rezorte Oravský Háj, Brezovica, zameraný na tému aktualizovanú PHA Europe. Po výstupe je možnosť oddychu vo wellness, ktorý ponúka hotel a využiť ďalšie služby. Okrem tejto aktivity je možné užiť si príjemný aktívny pobyt v krásnej prírode.

Na vrchol štítu vynesieme vlajku združenia a vlajku s logom kampane Get breathless for PH. Do výstupu chceme zapojiť aj turistické oddiely z regiónu a rozšíriť tak informovanosť. Pre väčšie zviditeľnenie sa budeme snažiť získať účasť významných osobností a oslovíme médiá (RTVS – Televíkend, TV Markízu, Slovenský rozhlas a lokálne médiá). Z výstupu bude zhotovená fotodokumentácia a videofilm, ktoré budú súčasťou dokumentácie kampaní z celého sveta na rôznych portáloch a v časopisoch domácich i zahraničných, ako aj na sociálnych sieťach.



Hlavné ciele projektu:

- Upozornenie verejnosti na existenciu závažného nevyliciteľného ochorenia – pľúcnej artériovej hypertenzie (PAH)
- Sprostredkovanie informácií o prejavoch, príznakoch a dôsledkoch ochorenia
- Informovanosť o liečbe PAH
- Význam pľúc a zdravého ovzdušia pre všetkých ľudí na celom svete
- Význam darcovstva orgánov pre pacientov s PAH
- Hľadanie pacientov, ktorí nie sú diagnostikovaní, resp. nesprávne diagnostikovaní. Včasná diagnostika je dôležitá pre zníženie predčasného úmrtia, súvisiaceho s PH
- Prebudenie sociálneho citenia verejnosti
- Zjednotenie boja proti PH



Trasa výstupu:

Teplica - Skorušina

Oravský Háj
Teplica – lyžiarsky svah
Ostrý vrch
Studnička
Skorušina rozhľadňa

Prevýšenie: 553 výškových metrov
Čas odchodu: 9:00 – 11:30 13:00 – 15:00
Program
Folklórny súbor Brezovica
Miestny divinový guláš na vrchole

Informácie o ZPPH, o.z.

<http://www.phaslovakia.org/>

<https://www.facebook.com/pages/Zdruzenie-pacientov-s-plucnou-hypertenziou-oz/236811429798179>

Spracovala: Mgr. Iveta Makovníková, predsedníčka ZPPH, o.z.

Mobil: +421 917 702 579, email: phaslovakia@gmail.com