

## Plán činnosti ZASR na rok 2009

Svetový deň astmy každoročne vyhlasuje WHO - Svetová zdravotnícka organizácia, tento rok pripadol na **5.mája 2009**  
Témou tohtoročného svetového dňa astmy bude "You Can Control Your Asthma" - **"Svoju astmu môžeš mať pod kontrolou"**

Dátum	Názov aktivity	Miesto konania	Cieľ	Zodpovední
4/20/2009	Vydanie nového čísla pacientskeho časopisu <i>Alergia, astma a My</i> , 1/2009	distribúcia medzi všetkých členov ZASR a odborných lekárov v SR	zodpovedanie otázok, zvyšovanie povedomia o ochorení <b>(detailný edičný plán je uverejnený na <a href="http://www.zasr.sk">www.zasr.sk</a> v sekcii "Časopis")</b>	Prof. MUDr. Dušan Salát, CSc - šéfredaktor a celá redakčná rada
22.4.2009	Meranie pľúcnych funkcií v NR SR	Národná rada Slovenskej republiky	Rozšíriť povedomie o chronickom ochorení medzi poslancami, vykonanie spirometrických vyšetrení = zosobnenie problému	MUDr. Klára Kossárová - výkonná riaditeľka ZASR, Prof. MUDr. Dušan Salát, CSc - šéfredaktor časopisu AA a My
29.4. 2009, o 11,00 hod	Tabuľová konferencia pod záštitou prezidenta odborných spoločností SPFS, SSAKI	29.4. 2009 o 11,00 hod Reštaurácia Alizé, Bratislava	Zvyšovanie povedomia o najrozšírenejšom chronickom ochorení Astme medzi laickou verejnosťou. Vytvorenie aliancie medzi odbornými spoločnosťami (Slovenská pneumologická a fteologická spoločnosť a Slovenská spoločnosť pre klinickú imunológiu a alergológiu)	MUDr. Klára Kossárová - výkonná riaditeľka ZASR Doc. MUDr. Ivan Majer, CSc. - prezident SPFS Prof. MUDr. Peter Pružinec, CSc. - prezident SSAK
máj 2009	Meranie pľúcnych funkcií v obchodných centrách v Bratislave	Aupark, Avion, Polus	odhaľiť astmatikov, ktorí nevedia o svojom ochorení, šíriť osvetu laickej verejnosti o astme, konzultácie s odborníkmi	MUDr. Klára Kossárová, Prof. MUDr. Dušan Salát, CSc, MUDr. Júlia Michaličková
máj 2009	Asmaerobic	Športová hala Mladost, Trnavská 39 Bratislava	Aerobik klub ŠH Mladost v spolupráci so ZASR organizuje poldeň "Cvičením proti astme". Akýkoľvek pohyb astmatikom pomáha. Cvičením sa rozvíjajú dýchacie svaly a tie umožňujú správne dýchanie	MUDr. Klára Kossárová - výkonná riaditeľka ZASR, cvičiteľ Boris Čechvala
počas celého mája 2009	Celoslovenské plávanie astmatikov s bezplatným spirometrickým vyšetrením pľúcnych funkcií ( Bratislava, Poprad, Trenčín.....)(každé ďalšie mesto, ktoré prejaví záujem)	rozpis miest a časov: bude upresnené	možnosť zapojenia každého mesta na Slovensku, ktoré má plavárňu Súťažou podporiť ideu:"Astma a šport sú priatelia"	MUDr. Klára Kossárová - výkonná riaditeľka ZASR Zuzana Matušovýchová, PaedDr. Beata Sabová zastupiteľ mesta - lekár, učiteľ, nadšenec ZASR...
koniec mája 2009	Vysádzanie stromčekov - lipiek v mestách, ktoré sa zapojili do plávania	Bratislava, Trenčín, Poprad	vylepšenie životného prostredia v slovenských mestách, ZASR vytvára "Aleje zdravia" v jednotlivých mestách, kde každý rok pribúdajú nové stromčeky	všetci účastníci, ktorí sa zapoja do aktivít, podpora miestnych škôl a miestnych zastupiteľstiev, miestne médiá
počas celého roka 2009	Na DD a Vianočné plávanie detí zo ZŠ v Bratislave, prednášky v ZŠ a MŠ Bratislava, Trenčianska Turná na tému <i>alergia/astma, profilaxiarske prednášky</i> ,	ZŠ a MŠ v Bratislave a Trenčianskej turnej, pri verejných príležitostiach, v médiách	osвета hlavne u dospievajúcej mládeže na školách, rozpustenie mýtu, že pri astme treba obmedzovať šport, osвета o škodlivosti fajčenia, medializácia	MUDr. Klára Kossárová - výkonná riaditeľka ZASR, Prof. MUDr. Dušan Salát, CSc - šéfredaktor časopisu AA a My, MUDr. Júlia Michaličková
počas celého roka 2009	Príspevky ZŠ a MŠ na nákup základných pomôcok na cvičenie		lavičky na cvičenie, fitlopty, dosky na plávanie...	
30.10.2009	Vydanie nového čísla pacientskeho časopisu <i>Alergia, astma a My</i> , 2/2009	distribúcia medzi všetkých členov ZASR a odborných lekárov v SR	zodpovedanie otázok, zvyšovanie povedomia o ochorení <b>(detailný edičný plán je uverejnený na <a href="http://www.zasr.sk">www.zasr.sk</a> v sekcii "Časopis")</b>	Prof. MUDr. Dušan Salát, CSc - šéfredaktor a celá redakčná rada
1x týždenne počas celého školského roka 2008/2009	Dýchacie cvičenia, gymnastika a jóga, pilates pre deti školského veku a mamičky	ZŠ Černyševského, ZŠ Trenčianska Turná (Telocvičňa zo ZŠ, Benkeová, Bratislava )	Zapojenie astmatikov spolu so zdravými školákmi do športových aktivít	cvičiteľka p.Čechvalová, Beáta Szabová – Trenčianska Turná
počas celého roka 2009	Pokračovanie Dýchacích cvičení na Materských školách	MŠ- Pekná, Bratislava MŠ-Gorazdová, Bratislava MŠ-Zvolenská, Bratislava MŠ Trenčianska Turná	Zapojenie astmatikov spolu so zdravými predškôlkami do športových aktivít	MŠ Gorazdová, Bratislava Mgr. Kováčová MŠ Pekná, MŠ-Zvolenská Ing. Demová MŠ Trenčianska Turná Beáta Szabová
počas celého roka 2009	Aktivity ZŠ s MŠ Trenčianska Turná	ZŠ s MŠ Trenčianska Turná. Počas celého školského roka 2008/2009	- Pokračovanie v projekte Dýchacia gymnastika v materskej škole - Pokračovanie v projekte Škola astmy a alergie v základnej škole - Pravidelné relaxačné cvičenia pre staršie ženy - Pravidelný aerobik pre mladšie ženy - 10. 4. účasť na regionálnej konferencii Podpora zdravia v školách Trenčianskeho Kraja – škola bude prezentovať projekt pod názvom "Keď sme zdraví je nám fajn". V rámci neho oboznámime účastníkov s projektom Škola astmy a alergie  - V marci štartujú v škole besedy v triedach na tému Alergia a astma v škole spojená s výtvarnou súťažou - Účasť celoslovenského plávania alergikov a astmatikov v Trenčíne - Zrealizujeme v spolupráci s Červeným krížom školenie všetkých učiteľov – civilizačné choroby, prevencia chorôb, prvá pomoc	PaedDr. Beáta Sabová
1x týždenne počas celého roka	Cvičením proti astme- „ASTMAEROBIC“, 40 hodín voľný vstup pre členov ZASR, cvičenie metódou Pilates a jógy.Možžšovej pre dospelé ženy a astmu alebo závažným alergickými ťažkosťami	NŠC Mladost,	100% Zlava pre členov ZASR – benefít, osвета: „Astma a šport sú priatelia"	Zodpovední: Čechvala B, Čechvalová D.
počas celého roka 2009	Škola astmy s plávaním	Na plavárni, FTVŠ La Franconi, nový ročník	Zapojenie astmatikov spolu so zdravými vysokoškôlkami do športových aktivít	Mgr. Kováčová, MUDr. Michaličková, MUDr. Kossárová
počas celého roka 2009	Pokračovanie Proti fajčiarskej kampane	na ZŠ Pankúchová, Černyševského, Bratislava a aj v ďalších školách, kde majú záujem o prednášku	Zvyšovanie povedomia o respiračných ochoreniach vyplývajúcich z fajčenia a o celkovej škodlivosti fajčenia na zdravie	MUDr. Kossárová, MUD. Michaličková, Prof. Salát
počas celého roka 2009	Výtvarná súťaž v ZŠ o astme, o fajčení, a zdravom životnom štýle mládeže	ZŠ Pankúchová, ZŠ Černyševského	Cez umelecké aktivity stvárniť závažnosť najrozšírejšieho chronického ochorenia (výstavka uverejňovaná v časopise, na web stránke <a href="http://www.zasr.sk">www.zasr.sk</a> , v NR SR)	Mgr. Krajčovičová - ZŠ Pankúchová, Mgr. Sklenáriková - ZŠ Černyševského
počas celého roka 2009	Programy miestnych organizácií ZASR: Poprad, Košice, Banská Bystrica, Prešov, Levoča, Trenčianska Turná , Bratislava	Počas celého roka 2009	Uverejňovanie činnosti v časopise ZASR, podpora činnosti, osвета pacientom, komunikácia s miestnymi klubmi	Členovia výboru ZASR