

# NORDIC WALKING POJĎTE S NÁMI ZA ZDRAVÍM

Vážená paní/ Vážený pane

níže uvedenými informacemi bych Vás chtěla zaujmout a zároveň poprosit o spolupráci, kdy hlavním cílem tohoto listu je Vás, popř. Vaše známé a přátelé, zařadit do níže popsané studie.

Jedná se o výzkum v souvislosti s psáním diplomové práce.

Výzkum se bude zabývat ovlivněním fyzické kondice prostřednictvím Nordic Walking u pacientů po transplantaci ledviny.

## **DŮLEŽITÉ**

- VŠECHNY VÝDAJE S TOUTO STUDIÍ SOUVISEJÍCÍ BUDOU HRAZENY Z GRANTOVÉHO PROJEKTU GAČR P407/12/0166, pod kterým celá studie bude probíhat.
  - o cestovné na testování v Praze, které se uskuteční celkem 2x, Vám bude samozřejmě propláceno
  - o stejně tak i Nordic hůlky Vám budou poskytnuty po dobu studie pro pravidelné chození NW (možnost následného ponechání si hůlek je zatím v jednání)
  - o všechny další případné výdaje, se studií související

**Koho hledáme:** studie je určena pro pacienty po transplantaci ledviny, kteří by chtěli zvýšit svou tělesnou kondici, shodit přebytečná kila a zařadit jednoduchou fyzickou aktivitu pravidelně do svého života.

## **Konkrétní popis studie, aneb co byste museli absolvovat:**

- 1) Před zahájením samotné intervence Nordic Walking se zúčastníte měření fyzické kondice pomocí zátěžových testů, a to v Laboratoři sportovní motoriky na FTVS UK (Evropská, Praha 6). Testování proběhne pod dohledem lékaře.

Také se Vám dostane do rukou dotazník kvality života k vyplnění a informovaný souhlas, na kterém svým podpisem potvrdíte, že jste seznámeni se studií a účastníte se jí dobrovolně. Dále Vám budou předány hůlky pro chůzi Nordic Walking.

Jen bych chtěla upozornit, že zátěžové testy nejsou těžké, jedná se v podstatě pouze o chůzi na běžícím pásu. Kromě zátěžových testů budeme měřit i tzv. antropometrii, to znamená podíváme se na tělesné složení Vašeho těla. Toto testování se uskuteční celkem 2x – na počátku a na konci studie. Všechny výsledky se potom porovnájí a vyhodnotí.

## 2) Nordic Walking – pravidelná sportovní aktivita

### *Pro pacienty z Prahy:*

- Nordic Walking v Praze bude probíhat organizovaně, v pravidelných intervalech (tedy budou vždy předem smluvené dny a hodiny pro chůzi NW) po pěkných parcích v Praze. Celkově se bude na pravidelné procházky chodit 2x v týdnu na 60 minut, a to po dobu pouze 2 měsíců. Vždy pod odborným vedením.

### *Pro pacienty, kteří by se chtěli studii účastnit, ale nejsou z Prahy:*

- každý bude chodit, pokud možno, v pravidelných intervalech, tedy nejlépe 2x v týdnu 60 minut po dobu 2 měsíců a bude si vést „chůzový deník“, který vždy 1x za měsíc pošle e-mailem na mou adresu (tedy celkem 2x)
- nepůjde o to Vám techniku znechutit, proto je důležité říci, že studie je postavena hlavně na pravdivých informacích – pokud např. nebudete mít čas 14 dní chodit vůbec, napíšete to, zkrátka vše po pravdě – každý výsledek a každý z Vás je důležitou součástí studie a každý z Vás má ale zároveň svůj život, který Vám tímto nechceme narušit, naopak, cílem je spíše zlepšit váš zdravotní stav a zvýšit kvalitu Vašeho života
- jediné co bychom si přáli, aby jste s Nordic hůlkami vyrazili co nejvíce do přírody, chůze po městě nemá příliš velký efekt

## **Č A S O V Ý   H A R M O N O G R A M**

**ZÁŘÍ** - 1.testování na FTVS UK v Praze (antropometrie, zátěžové testy + vyplnění dotazníků) - samozřejmě po vzájemné domluvě na konkrétní datum, který se budeme snažit přizpůsobit dle Vašich možností

- od října zahájení pravidelných procházek NW, do konce listopadu (8-10 týdnů celkově, minimálně tedy 8 týdnů)

## **ZAČÁTEK PROSINCE** - 2.testování na FTVS UK

Důležité pro Vás také je, že Vaše výsledky budou porovnatelné a samozřejmě se je dozvíte. Účastí ve studii pomůžete nejen nám, ale především sobě.

### **BENEFITY PRO VÁS:**

- Zlepšení fyzické kondice
- Zařazení fyzické aktivity do Vašeho životního stylu
- Redukce nadbytečného tuku
- Pohyb v přírodě
- Zlepšování psychické kondice
- Navázání nových mezilidských vztahů a společnost lidí se stejným problémem
- .....co jen chcete ☺

V případě Vašeho zájmu, prosím o Vaše vyjádření. Stačí jednoduchá informace, kde bude uvedeno:

- Vaše jméno
- město, kde bydlíte
- datum transplantace
- kontakt na Vás

Stejně tak i ohledně jakéhokoliv dotazu ke studii mne neváhejte kontaktovat.

Prosím, pokud byste se Vy, či Vaši přátelé rozhodli do studie jít, aby mne co nejdříve kontaktovali. Za každou Vaši pomoc, spolupráci, šíření těchto informací k dalším pacientům apod. Vám budu vděčná. Budu se těšit na Vaše rozhodnutí a další spolupráci.

### **KONTAKT:**

**Bc.Martina Rousová, fyzioterapeutka**

**Tel.: 777988361**

**e-mail: [martina-r@post.cz](mailto:martina-r@post.cz)**