

LERCO NOVINY



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí

LERCO

Ročník 1 / Číslo 1
1. 4. 2024, Ostrava



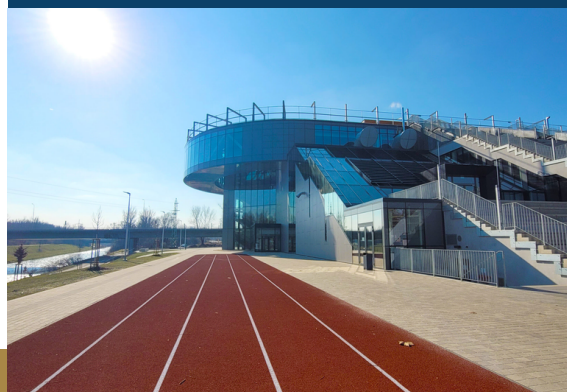
Kontaktní informace

Ostravská univerzita
City Campus
Katedra studií lidského pohybu
email: info4haie@osu.cz
haie-lerco.cz

Zapojte se do návazné vlny měření 4HAIE!

Je to neuvěřitelné, ale od doby, kdy prošli vstupním testováním v projektu 4HAIE první účastníci, to bude v dubnu již pět let. Nyní chystáme novou vlnu této studie. Rádi bychom po 5 letech postupně zvali všechny účastníky na návazné měření, které nám tentokrát umožní zachytit dlouhodobé změny v pohybové (in)aktivitě, zdravotních indikátorech, psychické pohodě, kvalitě života a stárnutí populace v průmyslovém regionu.

Návaznou studii umožnilo získání největšího grantu v historii Ostravské univerzity v rámci projektu LERCO. Klíčem k úspěchu celé návazné studie jste ale Vy! Pro potřeby projektu LERCO potřebujeme do návazné studie získat co největší množství účastníků z původní kohorty projektu 4HAIE. Rádi bychom Vám proto tímto nabídli možnost podílet se na právě realizované studii. Celý náš tým se těší, až se s Vámi opět setkáme!



Co jsme dosud zjistili v rámci studie 4HAIE?

Skrze návazná měření bychom rádi ověřili některé hypotézy, které vyplývají z výsledků studie 4HAIE.

Autoři vědecké studie Daniel Jandačka, Victor Casula, Joseph Hamill, Dominik Vilímek, Vera Kristýna Jandačková, Steriani Elavsky, Jaroslav Uchytíl, Jan Plešek, Jiří Skýpala, Miloš Golian, Michal Burda a Miika T. Nieminen například zjistili, že pravidelný běh s nižším týdenním objemem uběhnutých kilometrů souvisí s lepší kvalitou chrupavky kolenního kloubu. Naopak velmi aktivní běžci s vyšším týdenním objemem (nad 40 km za týden), ale i neaktivní jedinci mohou mít narušenou strukturu chrupavky kolenního kloubu. Data z biomechanického měření navíc naznačila, že může existovat technika běhu, která by mohla být pro nejvíce postižené části kolenní chrupavky (mediální centrální femur) protektivní z hlediska jejich struktury.

Tým vědců Steriani Elavsky, Michal Burda, Lukáš Cipryan, Petr Kutáč, Marek Bužga, Vera Jandačková, Sy-Miin Chow a Daniel Jandačka, v jiné studii ukázal, že ženy žijící v oblastech s vyšším stupněm znečištění zažívají do vyšší míry nepříjemné příznaky, jako jsou návaly horka, pocení a problémy se spánkem spojených s menopauzou. Studie odhalila zjištění, že vyšší míra denní pohybové aktivity může snížit některé z těchto příznaků, zejména u žen žijících ve znečištěném prostředí.

Návazné měření po pěti letech nám, s Vaší pomocí, umožní potvrdit tyto vztahy na dlouhodobých datech a zároveň zohlednit vliv přirozeného stárnutí.

Pokud máte zájem dozvědět se o dosavadních výsledcích studie 4HAIE více, klikněte na následující [odkaz](#).

Co nového pro Vás chystáme?

V rámci studie jsme si pro Vás připravili dvě novinky! V průběhu Vašeho zapojení ve výzkumu budete mít možnost vyzkoušet si nošení monitoru ATMOTUBE. Tento monitor nám poskytne podrobné údaje o kvalitě ovzduší a environmentálních datech ve vašem okolí. Druhou novinkou je monitor ActivPAL, který budete nosit připevněný na Vašem stehně. Jeho nošení nám umožní získat detailnější údaje o Vaší pohybové aktivitě (nad rámec dat z náramku Fitbit), sedavém chování a spánku. Obě zařízení nám pomohou zajistit detailnější vhled do Vašich aktivit a s jejich pomocí získáme ještě přesnější data měření.

Jistě vítanou změnou také je, že oproti studii 4HAIE bude monitorování pohybového chování trvat pouze 4 týdny namísto původních 12 měsíců!

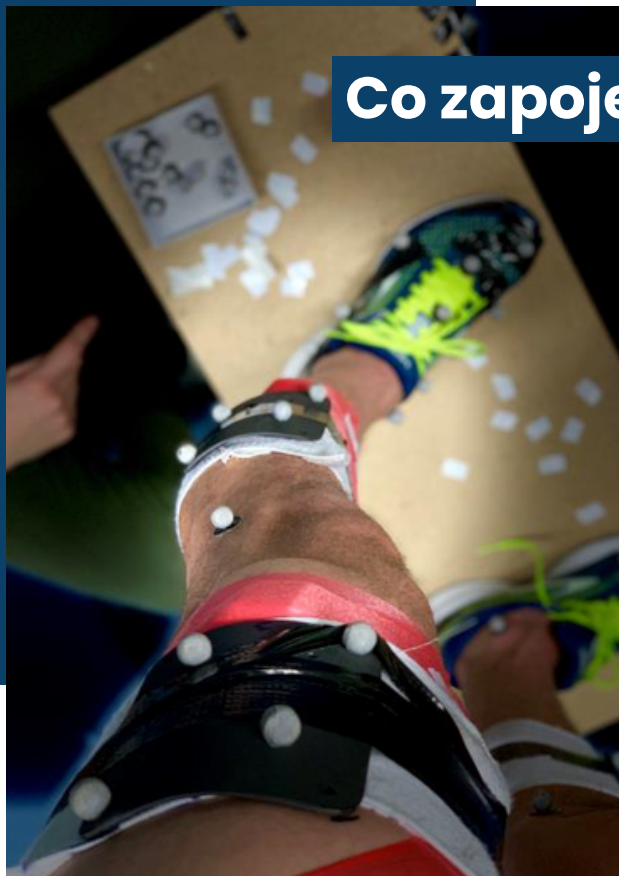


monitor ATMOTUBE



monitor ActivPAL

Co zapojením do výzkumu získám?



- zapůjčíme Vám tři zařízení na jeden měsíc – fitness náramek, monitor znečištění ovzduší a akcelerometr
- vyzkoušíte si kvalitní běžeckou obuv a získáte výsledky z vybraných laboratorních vyšetření
- získáte zdarma výsledky magnetické rezonance a hodnocení osteoartrózy kolenního kloubu
- po dokončení 4týdenního měření získáte informace o kvalitě ovzduší, ve kterém se osobně pohybujete, a vybraných parametrů Vaší pohybové aktivity – tyto informace Vám mohou pomoci zaměřit se na Vaše chování a minimalizovat v budoucnu zdravotní problémy
- finanční kompenzaci ve výši až 4.000 Kč – částka se odvíjí dle míry zapojení do studie

Kde budou měření probíhat?

Vstupní testování všech účastníků výzkumu bude probíhat v rámci Katedry studií lidského pohybu v City Campusu OU na Černé louce. Věříme, že nové zázemí katedry bude pro mnohé z Vás jistě vítanou změnou.

Na Campusu je živo! Co se aktuálně chystá?

V současné době pro Vás školíme nové pracovníky našich laboratoří, aktualizujeme webové stránky, vytváříme a kompletujeme potřebné dokumenty pro Vaši účast a dokončujeme přípravy budovy a laboratoří Centra diagnostiky lidského pohybu před zahájením samotných měření.

Jak se mohu do studie přihlásit?

Za několik týdnů po obdržení tohoto zpravodaje Vám do Vašich poštovních a e-mailových schránek přijde zvací dopis, ve kterém naleznete odkaz na vyplnění online registračního dotazníku. Po jeho vyplnění se Vám telefonicky ozvou naše koordinátorky kohorty, které se s Vámi domluví na podrobnostech vstupního testování.

