

Výročná správa neziskovej organizácie za rok 2023
VITALITA – centrum myoskeletálnej medicíny, n.o.

Obsah:

- *Príhovor riaditeľa neziskovej organizácie.....3*
- *Nezisková organizácia v skratke.....4*
- *Štruktúra – zloženie orgánov n.o.4*
- *Správa o činnosti za rok 2023.....5*
- *Zámery pre rok 2024.....5*

Vážení podporovatelia našej našej neziskovej organizácie,

Rok 2023 znamenal v čase covidu výrazné zlepšenie, uvoľnenie celkovej situácie nielen u nás, ale i vo svete: mnoho z nás si myslelo, že ľudia v čase spomalenia „prezreli“, vrátili sa ku svojim koreňom, začali rozlišovať dôležité veci vo svojich životoch. Myslelo sa, že začína obrodenie našej populácie....

Opak je pravda – opäť sa život vracia do svojich koľají a zaznamenávame čoraz viac byrokracie, nutnosti vypisovania rôznych smrteľne dôležitých hlásení, úloh, ktoré by nám mali zľahčiť život, no miesto toho sme v časovom strese. Znamená to zníženie času, ktorý venujeme obyčajnému pohybu – pohybu ľudí z miesta na miesto využitím vlastného pohybového aparátu. Pri prechádzke ulicami vídame oveľa viac obéznych ľudí zo všetkých vekových kategórii populácie: na jednej strane sa viac všeobecne hovorí o stravovaní, rôznych diétach a doplnkoch výživy, no zabúda sa na už dávno známy princíp nazerania na novodobú „pandémiu“. Vyváženosť príjmu, výdaja energie a aj poznatok, že objem svalstva udržiava vyšší metabolizmus. Určitý objem svalov znamená aj udržiavanie si určitej hladiny hormónov, pevnosti kostí, lepšej nálady, imunity,...

V našej neziskovej organizácii sa snažíme pôsobiť preventívne ale i liečebne u jedincov rôznych vekových kategórií od mladších detí až po starších. Zároveň ponúkame i liečebné postupy pre uvoľnenie napätia, zníženie bolesti, zlepšenie koordinácie pohybu ale i v niektorých prípadoch zlepšenie inervácie poškodených svalových skupín.

Základom ponúkaných aktivít je vzdelávanie sa – od začiatku finančne podporujeme rôzne školenia zdravotníckych pracovníkov, nákup odborných kníh a iných aktivít, ktoré môžu znamenať otvorenie nových obzorov vo využívaných oboroch.

Renáta Poláková
riaditeľ neziskovej organizácie

Vážení stúpenci a podporovatelia našej neziskovej organizácie

VITALITA – centrum myoskeletálnej medicíny, n.o.,

Naša doba prináša neustálu zmenu – neustály pohyb informácií, pohyb ľudí zhustenou dopravou... Čo sa ale vytratilo z našich životov je obyčajný pohyb - pohyb ľudí z miesta na miesto využitím vlastného, pohybového aparátu.

Všetci vnímame dôležitosť pohybu tela ako základ pre zdravší spôsob života, ako základ, kedy môžeme znížiť incidenciu mnohých civilizačných chorôb spojených nielen s obezitou, poruchami látkovej výmeny, ale aj čoraz častejším onemocnením pohybového systému. Bohužiaľ, naša doba prináša viac byrokratických postupov, zavádzanie ďalších a ďalších „výnimočných predmetov“ do škôl čím sa postupne prepracovávame k výraznejšej prepracovanosti, zníženiu frekvencie obyčajnej chôdze v našich životoch, zvýšeniu body mass indexu a k čoraz častejšiemu syndrómu vyhorenia.

Stále sa v našej neziskovej organizácii snažíme podporovať nielen liečebné postupy pre myoskeletálny systém, ale aj prevenciu – zavádzaním cvičenia pre pomerne široké vekové spektrum populácie v našej oblasti Slovenska.

Preferujeme jednoduché, krátke a opakujúce sa cvičenia v bežnom živote, čím sa môže zlepšiť koordinácia pohybu nielen v mladšom ale aj v staršom veku, čím sa snažíme udržiavať a zlepšovať pohybové a koordinačné schopnosti a tým i prevenciu častých pádov hlavne v seniorskom veku.

Základom kvalitnej ľudskej činnosti je vzdelávanie sa, preto aj u nás kladieme dôraz aj na podporu vzdelávania sa zdravotníckych pracovníkov. Okrem iného Významne sme podporili zdravotníckeho pracovníka v jeho úsilí zlepšovať sa v celoživotnom vzdelávaní sa na Ostravskej univerzite.

S vďakou za Vašu podporu,



Renáta Poláková,
riaditeľ neziskovej organizácie
VITALITA – centrum myoskeletálnej medicíny

Nezisková organizácia v skratke:

Názov: VITALITA – centrum myoskeletálnej medicíny, n.o.

Sídlo: Juraja Slottu 21, 010 01 Žilina

Zakladatelia : MUDr. Renáta Poláková, narodená 1967, bytom Žilina

MUDr. Pavol Polák, narodený r. 1964, bytom Žilina

Štatút neziskovej organizácie bol zapísaný do registra Obvodného úradu Žilina pod č. **OVVS/NO – 1211**, bol registrovaný ako súčasť **rozhodnutia č. 2011 / 09080 -02/ 3FR** dňa **27.10. 2011**

Druh všeobecne prospešných služieb:

- Poradenstvo a výuka v oblasti myoskeletálnej medicíny
- Starostlivosť o telo
- Podpora ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov

Štruktúra – zloženie orgánov neziskovej organizácie :

Správna rada:

- MUDr. Pavol Polák, Žilina
- Ing. Štefan Cingel, Žilina
- MUDr. Marián Polák, Žilina

Revízor:

- Renáta Cingelová, Žilina

Riaditeľ:

- MUDr. Renáta Poláková, Žilina

Správa o činnosti za rok 2023

Už na začiatku roka 2023 sme sa museli prispôbiť požiadavkám našich klientov - naše tradičné poradenstvo v oblasti myoskeletálneho systému sme ponúkali i v online oblasti a telefonického kontaktu.

Poradenstvo bolo kombinovaného charakteru – nielen vrámci možností neziskovej organizácie, ale veľakrát sa jednalo i o telemedicínu. T.j. poradenstvo nielen o správnom vertebrologickom režime, ale i o farmakologických otázkach, pracujúcim lekárom v obore myoskeletálnej medicíny.

V období bez epidemiologických obmedzení sme ponúkali už osvedčené metódy, ktoré umožňujú svalovú relaxáciu a tým odstránenie i možných nežiadúcich bolestí.

Na podporu udržania efektu terapie sa osvedčilo vyvažovanie skrátených a oslabených svalových skupín sústavou špeciálnych cvičení. Všetky cviky sú dobre aplikovateľné v praxi, špeciálne tento rok boli vyberané tak, aby sa dali cvičiť v domácich obmedzených podmienkach.

Cviky sa osvedčujú aj v seniorskom veku – nielen po operačných zákrokoch – častých TEP kolien, bedrových kĺbov, chrbtice ale i ako prevencia pádov.

Pomoc pri ďalšom vzdelávaní zdravotníckych pracovníkov je ďalším dôležitým bodom v premyslenej a stálej činnosti našej organizácie.

Už štvrtý rok podporujeme mladého zdravotníckeho pracovníka v celoživotnom vzdelávaní na Ostravskej univerzite, opäť dosahuje vynikajúce výsledky.

Zámery pre rok 2024

Vlastné zámery na nastávajúci rok 2024 sa veľmi nemenia – snažíme sa držať si úroveň podávania našich služieb v oblasti poradenstva, prevencie, čiastočne i liečbe.

K tomu využívame funkciu podpory vzdelávania sa a možnosti sledovania nových trendov v danej oblasti.