

Krok za krokom k zdraviu: Krokovačky 2026 spojili lekárov, pacientov aj celé komunity

20.8.2026 - | Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva

Od mestských parkov a historických námestí až po Sliezsky dom vo Vysokých Tatrách. Krokovačky aj v roku 2026 ukázali, že prevencia nemusí zostať iba témou rozhovorov v ambulancii. Môže mať podobu spoločnej prechádzky, neformálneho stretnutia s lekárom, merania krvného tlaku, ukážky nordic walkingu či jednoducho príjemne stráveného času s ľuďmi, ktorým záleží na svojom zdraví.

Prevencia sa začína každodenným pohybom

Nedostatok pohybovej aktivity a dlhodobé sedavé správanie patria medzi významné modifikovateľné rizikové faktory chronických neprenosných ochorení. Všeobecní praktickí lekári sa v každodennej praxi stretávajú s ich dôsledkami v podobe nadváhy a obezity, artériovej hypertenzie, diabetu 2. typu, ďalších kardiovaskulárno-metabolických ochorení, muskuloskeletálnych ťažkostí či zhoršenia psychického zdravia.

Pravidelný pohyb preto predstavuje dôležitú súčasť primárnej aj sekundárnej prevencie. Výhodou chôdze je jej široká dostupnosť, nízka finančná náročnosť a možnosť prispôbiť intenzitu aj dĺžku aktuálnemu veku, funkčnému stavu a zdravotným obmedzeniam človeka. Nevyžaduje si špeciálne športovisko ani náročné vybavenie, a možno ju prirodzene zaradiť do bežného režimu pacienta.

Práve pre svoju jednoduchosť však býva chôdza v odporúčaniach týkajúcich sa zdravého životného štýlu niekedy podceňovaná. Z klinického hľadiska môže pritom predstavovať realistický a dlhodobo udržateľný spôsob, ako zvýšiť pohybovú aktivitu aj u pacientov, ktorí sa pravidelne nevenujú športu.

Chôdza - najjednoduchší krok k zdraviu

Na chôdzu sa v diskusióch o zdravom životnom štýle často zabúda. Možno práve preto, lebo je taká obvyčajná. Netreba na ňu permanentku, špeciálne vybavenie ani mimoriadnu kondíciu – stačí obuť si pohodlné topánky a vykročiť. Je azda najjednoduchším, najdostupnejším a najlacnejším spôsobom, ako zaradiť pohyb do každodenného života. Navyše sa dá ľahko prispôbiť veku, zdravotnému stavu aj fyzickým možnostiam človeka. Každý pohyb sa počíta a zdravotný význam má aj postupné obmedzovanie dlhého sedenia.

Pravidelná chôdza prispieva k zlepšeniu kardiorespiračnej zdatnosti, kontrole telesnej hmotnosti a priaznivému ovplyvneniu krvného tlaku, glykémie a lipidového profilu. Podporuje funkciu kardiovaskulárneho systému, svalov a kostí a pomáha udržiavať celkovú fyzickú výkonnosť.

Vyššia úroveň pravidelnej pohybovej aktivity sa spája s nižším rizikom predčasnej mortality, ischemickej choroby srdca, cievnej mozgovej príhody, artériovej hypertenzie, diabetu 2. typu a obezity. Pohyb má význam aj v prevencii niektorých nádorových ochorení, najmä karcinómu hrubého čreva a prsníka.

Pravidelná chôdza zároveň priaznivo ovplyvňuje psychické zdravie, kvalitu spánku a kognitívne funkcie. Môže prispievať k znižovaniu rizika depresívnych a úzkostných ťažkostí a vo vyššom veku podporuje mobilitu, rovnováhu a zachovanie sebestačnosti. Významná je aj z pohľadu prevencie pádov a funkčného úpadku.

Pre všeobecného lekára predstavuje chôdza praktické odporúčanie, ktoré možno individualizovať podľa zdravotného stavu pacienta. U ľudí s nízkou úrovňou aktivity môže byť prvým cieľom už pravidelné prerušovanie dlhého sedenia, krátka každodenná prechádzka alebo postupné predlžovanie bežných peších presunov.

A koľko krokov denne je ideálnych? Známy cieľ 10 000 krokov nie je zázračnou ani univerzálnou hranicou, pod ktorou sa pohyb „nepočíta“. Desaťtisíc krokov je výborný cieľ pre človeka, ktorému vyhovuje, no výrazné zdravotné benefity sa objavujú aj skôr. Rozsiahla analýza publikovaná v roku 2025 ukázala, že približne 7 000 krokov denne môže priniesť významné zlepšenie viacerých zdravotných ukazovateľov a pri mnohých z nich už ďalší nárast k 10 000 krokom prinášal iba menší dodatočný úžitok. Prospešný je však už posun z veľmi nízkej aktivity – napríklad z 2 000 na 4 000 krokov denne.

Najlepším cieľom preto nie je dokonalé číslo, ale pravidelnosť a postupné zlepšovanie. Človek, ktorý sa hýbe málo, môže začať pridaním krátkej prechádzky a postupne zvyšovať počet krokov aj tempo. Svižnejšia chôdza môže priniesť ďalšie benefity, no najdôležitejším zostáva jednoduché pravidlo: každý krok navyše má význam a každý deň je novou príležitosťou vykročiť za zdravím.

Kolko krokov denne je potrebných?

Hodnota 10 000 krokov denne sa v povedomí verejnosti ustálila ako univerzálny cieľ. Nejde však o hranicu, pod ktorou by pohyb nemal zdravotný význam. Desaťtisíc krokov môže byť vhodným motivačným cieľom pre zdravých a aktívnych ľudí, nemožno ho však automaticky považovať za optimálny alebo dosiahnuteľný pre každého pacienta.

Novšie analýzy poukazujú na to, že významné zdravotné prínosy možno pozorovať už pri nižšom počte krokov. Približne 7 000 krokov denne sa spájalo so zlepšením viacerých sledovaných zdravotných ukazovateľov, pričom ďalšie zvyšovanie počtu krokov prinášalo pri niektorých parametroch menší dodatočný efekt.

Z klinického hľadiska je dôležitá najmä zmena oproti východiskovej úrovni. Pre človeka, ktorý denne absolvuje približne 2 000 krokov, môže mať význam už postupné zvýšenie na 4 000 krokov. Cieľ by preto mal byť individuálny, realistický a postupne zvyšovaný podľa zdravotného stavu, funkčnej kapacity a možností pacienta.

Okrem celkového objemu pohybu má význam aj jeho intenzita. Svižnejšia chôdza môže priniesť výraznejší kardiorespiračný efekt, nie je však vhodná pre každého. Pri nastavovaní odporúčania je preto potrebné zohľadniť vek, komorbiditu, predchádzajúcu úroveň aktivity aj riziko preťaženia alebo pádu.

Svetový deň rodinných lekárov a význam osobného kontaktu

Krokováčky sa každoročne organizujú najmä v období okolo Svetového dňa rodinných lekárov, ktorý si pripomíname 19. mája. Nie je to náhoda. Podujatia verejnosti približujú význam všeobecného lekárstva a pripomínajú, že úloha všeobecného lekára nespočíva iba v diagnostike a liečbe ochorení, ale aj v dlhodobej prevencii, podpore zdravia a koordinácii starostlivosti.

Všeobecný lekár pozná zdravotnú anamnézu pacienta, jeho rodinné a sociálne zázemie aj podmienky, v ktorých žije. Práve kontinuita starostlivosti mu umožňuje identifikovať rizikové faktory, sledovať ich vývoj a opakovane motivovať pacienta k preventívnym opatreniam.

Téma Svetového dňa rodinných lekárov v roku 2026 – **Empatia v ére algoritmov** – poukázala na význam ľudského rozmeru medicíny v období rastúcej digitalizácie, elektronizácie zdravotníctva a

využívania umelej inteligencie. Technológie môžu podporiť diagnostiku, spracovanie informácií, administratívu aj koordináciu starostlivosti. Nenahrádzajú však dôveru, aktívne počúvanie ani schopnosť vnímať individuálnu situáciu pacienta.

„Aj v digitálnom svete zostáva empatia jednou z najdôležitejších súčastí medicíny. Pacienti nepotrebujú iba správne dáta a algoritmy. Potrebujú človeka, ktorý ich vypočuje, pochopí a prevedie ich zdravotnými problémami,“ pripomenul prezident SSVPL MUDr. Peter Makara, MPH.

Krokovačky túto tému prenášajú do praxe. Stretnutie mimo ambulancie vytvára priestor na menej formálnu komunikáciu o zdraví, pohybe, stravovaní, prevencii aj o problémoch miestnej komunity. Nejde o náhradu zdravotnej konzultácie, ale o doplnkovú formu zdravotnej edukácie a budovania dôvery.

Od nápadu k pohybu, ktorý spája celé Slovensko

Myšlienka Krokovačky vznikla v roku 2019 počas Svetového kongresu všeobecných lekárov WONCA v Bratislave. Workshop WONCA WALKING s olympijským víťazom Matejom Tóthom inšpiroval SSVPL k vytvoreniu podujatia, ktoré by pri príležitosti Svetového dňa rodinných lekárov spojilo lekárov a pacientov prostredníctvom spoločnej pohybovej aktivity.

V roku 2020 dostalo Kráčanie pre zdravie vlastný názov, vizuálnu identitu a logo. Vznikla Krokovačka. Pandémia ochorenia COVID-19 síce znemožnila organizovať plánované hromadné aktivity, projekt však pokračoval individuálnym kráčaním v regiónoch. Vznikla aj hymna Krokovačky a v roku 2021 spojilo Bratislavu a Košice symbolických 2021 krokov a spoločný telemost.

Od roku 2022 sa podujatia opäť organizovali bez pandemických obmedzení a postupne sa rozšírili do ďalších miest a obcí. V roku 2023 sa do spoločného kráčania zapojilo viac ako 400 ľudí. Súčasťou programu sa stali ukážky nordic walkingu, tanečné a športové aktivity aj edukácia zameraná na kardiovaskulárne zdravie, respiračné ochorenia, imunitu a psychickú pohodu.

V roku 2025 sa Krokovačky uskutočnili v 19 mestách a obciach. Sprievodný program zahŕňal preventívne merania, zdravotné poradenstvo, rozcvičky, workshopy nordic walkingu a aktivity pre rodiny s deťmi. V roku 2026 počet podujatí vzrástol na 21. Novinkou bola prvá horská Krokovačka, ktorá viedla z Tatranskej Polianky na Sliezsky dom.

Z pôvodnej kongresovej aktivity sa postupne stal celoslovenský projekt, do ktorého sa zapájajú všeobecní lekári, zdravotné sestry, pacienti, školy, samosprávy, športové a turistické kluby aj miestne organizácie.

Krokovačky 2026 naprieč Slovenskom

Rok 2026 priniesol doteraz najväčšiu vlnu Krokovačiek. Na 21 podujatiach po celom Slovensku sa stretlo približne 1 500 ľudí – malé deti, rodiny s kočíkmi, mladí, seniori aj aktívni osemdesiatnici. Nechýbali ani štvornohí účastníci, ktorí si spoločné kilometre užívali po boku svojich majiteľov.

Každá Krokovačka mala vlastnú atmosféru, príbeh aj náročnosť. Pre niekoho bola Krokovačka prvou prechádzkou po dlhom čase a snád' aj začiatkom aktívnejšieho štýlu života. Niekde účastníkov čakala krátka nenáročná trasa, inde poriadna prechádzka, a výnimočným zážitkom bol turistický výstup na Sliezsky dom. Sprievodný program často presahoval rámec samotnej chôdze. Zapájali sa turistické kluby, školské krúžky, miestne samosprávy, kultúrne a vzdelávacie organizácie. Na jednom z podujatí pripravili mladí divadelníci scény z každodenného života, inde boli súčasťou programu spoločné rozcvičky, športové aktivity alebo ukážky správnej techniky nordic walkingu.

Významnou súčasťou viacerých Krokovačiek boli preventívne aktivity. Účastníci si mohli nechať zmerať krvný tlak, glykémiu, cholesterol alebo telesné zloženie. Program dopĺňali prednášky a konzultácie zamerané na obezitu, výživu, pohyb, prevenciu chronických ochorení a zdravý životný štýl.

Tohtoročné podujatia zároveň ukázali, že všeobecní lekári o prevencii nielen hovoria, ale ju aj aktívne prinášajú medzi ľudí. Vychádzajú zo svojich ambulancií, stretávajú sa s pacientmi v ich prirodzenom prostredí a vlastným príkladom pripomínajú, že pohyb by mal byť bežnou súčasťou každodenného života. Krokovačky tak vytvárajú priestor, v ktorom sa lekár a pacient stretávajú inak – bez časového tlaku, v neformálnej atmosfére a často aj s možnosťou porozprávať sa o témach, na ktoré v ambulancii nezostáva dostatok priestoru.

Krokovačky tak postupne získavajú charakter lokálnych komunitných podujatí zameraných na podporu zdravia. Okrem pohybovej aktivity vytvárajú priestor na zdravotnú edukáciu, identifikáciu rizikových faktorov a posilňovanie spolupráce medzi zdravotníkmi, samosprávou a miestnou komunitou.

Význam Krokovačiek pre všeobecnú prax

Krokovačky ukazujú, že všeobecní lekári môžu preventívne pôsobiť aj mimo ambulancií. Vstupom do verejného priestoru podporujú zdravotnú gramotnosť, motivujú ľudí k pohybu a vlastným príkladom zdôrazňujú význam pravidelnej fyzickej aktivity.

Takéto stretnutia majú význam aj pre samotného lekára. Umožňujú mu lepšie spoznať prostredie, v ktorom pacienti žijú, vnímať ich potreby a obavy a získať spätnú väzbu na dostupnosť a organizáciu zdravotnej starostlivosti v danej lokalite. Môžu tiež upozorniť na širšie problémy komunity, ktoré sa v individuálnej ambulantnej konzultácii nemusia vždy prejaviť.

Pre niektorých účastníkov bola Krokovačka prvou dlhšou pohybovou aktivitou po dlhšom období. Pre iných predstavovala príležitosť vyskúšať si nordic walking, absolvovať základné preventívne meranie alebo získať informácie o možnostiach úpravy životného štýlu.

Najväčší význam Krokovačiek preto nespočíva v športovom výkone ani v dosiahnutom počte kilometrov. Ich prínos je v praktickom prepojení prevencie, zdravotnej edukácie, komunitnej spolupráce a kontinuálneho vzťahu medzi všeobecným lekárom a pacientom.

Podakovanie tým, ktorí vykročili s nami

Vedenie SSVPL ďakuje všetkým lekárom, zdravotným sestrám, dobrovoľníkom a miestnym organizátorom, ktorí sa zapojili do prípravy Krokovačiek 2026. Každé podujatie si vyžadovalo organizačnú prípravu, komunikáciu s partnermi, zabezpečenie trasy, programu a bezpečného priebehu.

Zapojení lekári venovali projektu svoj čas a preniesli preventívne pôsobenie priamo do komunít, v ktorých pracujú. Vytvorili priestor nielen na edukáciu pacientov, ale aj na lepšie poznanie ich potrieb, získanie spätnej väzby a posilnenie vzájomnej dôvery. Tento rozmer korešponduje aj s témou Svetového dňa rodinných lekárov **Empatia v ére algoritmov**. Digitálne nástroje môžu zlepšovať efektivitu zdravotnej starostlivosti, jej základom však zostáva schopnosť lekára komunikovať, počúvať a porozumieť pacientovi v jeho individuálnom a sociálnom kontexte.

„Veľmi si vážime každú kolegyniu a každého kolegu, ktorí priniesli Krokovačku do svojho mesta či obce a vykročili spolu so svojimi pacientmi. Takéto stretnutia nám pripomínajú, že všeobecný lekár nie je iba prvým kontaktom pacienta so zdravotníctvom, ale aj prirodzenou súčasťou komunity.

Lekári počas nich môžu ľudí nielen motivovať k zdravšiemu životu, ale aj lepšie počúvať, spoznávať ich potreby a získavať cennú spätnú väzbu. Ďakujem všetkým, ktorí svojím nadšením a osobným príkladom pomáhajú tejto myšlienke rásť,“ uviedol MUDr. Peter Makara, MPH, prezident SSVPL.

Podakovanie partnerom

Úspech Krokovačiek 2026 by nebol možný bez podpory partnerov, ktorí pomohli vytvoriť kvalitné zázemie, sprievodný program aj príjemnú atmosféru jednotlivých podujatí. Vedenie SSVPL aj v mene zúčastnených lekárov ďakuje spoločnostiam STADA, Schwabe, KRKA a eČasenska, ako aj Lige proti rakovine a Športovej federácii Nordic Walking, samosprávam, miestnym organizáciám a všetkým ďalším podporovateľom, ktorí prispeli materiálne, organizačne, odborne alebo personálne.

Ich podpora umožnila zabezpečiť preventívne merania, odborné poradenstvo, pohybové aktivity, organizačné zázemie, občerstvenie a program pre účastníkov. Osobitné poďakovanie patrí miestnym tímom a dobrovoľníkom, ktorí zabezpečovali registráciu, prípravu trás, koordináciu programu a bezpečný priebeh jednotlivých podujatí.

Spolupráca zdravotníkov, samospráv, partnerov a miestnych komunít vytvára predpoklad na to, aby sa Krokovačky ďalej rozvíjali ako praktická forma podpory zdravia a prevencie v regiónoch Slovenska.

<https://ssvpl.sk/krok-za-krokom-k-zdraviu-krokovacky-2026-spojili-lekarov-pacientov-aj-cele-komunity>