



Program podpory zdraví

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím“ Arthur Schopenhauer

V Úrazové nemocnici v Brně podporujeme program zdravého životního stylu pacientů i personálu. Jsme připraveni Vám pomoci v prevenci i navrácení zdraví.

Podpora zdraví zaměstnanců:

- vitaminy v období chřipkové epidemie
- pitný režim v horkých dnech
- cvičení na trampolínách v prostoru Rehabilitačního centra
- stravování v závodní jídelně s možností výběru jídelníčku
- léčebně-preventivní péče
- školení BOZP
- pravidelné školení kardiopulmonální resuscitace a techniky mytí rukou
- psychologické a nutriční poradenství
- příspěvek na rekreaci

Podpora zdraví našich pacientů:

- a) naplňování bezpečnostních rezortních cílů:
 - bezpečná identifikace pacientů,
 - bezpečnost při používání léčivých přípravků s vyšší mírou rizikovosti,
 - prevence záměny pacienta, výkonu a strany při chirurgických výkonech,
 - prevence pádů,
 - zavedení optimálních postupů hygieny rukou při poskytování zdravotní péče,
 - bezpečná komunikace,
 - bezpečné předávání pacientů.
- b) nutriční poradenství s nutričním terapeutem
- c) psychologická konzultace
- d) stomická poradna - edukace stomiků
- e) urologická poradna – edukace inkontinentních pacientů a vozíčkářů
- f) edukační materiály pro pacienty na odděleních a ambulancích
- g) využití duchovních potřeb u lůžka



Podpora zdraví veřejnosti:

- **LPS** - zajišťujeme pohotovostní službu pro Brno v odbornosti praktického lékaře
- **Rehabilitační centrum** - možnost individuálního plánu léčby
- **Endoskopické centrum** - naše pracoviště je akreditovaným centrem pro screeningovou kolonoskopii
- **Gynekologická ambulance** - preventivní a léčebná gynekologická péče
- **ORL ambulance** - preventivního vyšetření sluchu u pracujících v riziku hluku
- **Zubní ambulance** - preventivní vyšetření chrupu, dentální hygiena, zubní pohotovost pro Brno
- **Oddělení klinické psychologie** - psychologická diagnostika, poradenství a individuální psychoterapie ambulantní a konziliární
- **Vzdělávací akce pro pacienty** - organizujeme v prostorách nemocnice i mimo nemocnici (školy, kongresy) školení techniky mytí rukou, praktický nácvik kardiopulmonální resuscitace, měření krevního tlaku a hladiny cukru v séru

Doporučujeme využití webových informačních serverů:

<http://pdz.cz/> - Péče o duševní zdraví

<http://www.szu.cz/> - Státní zdravotní ústav

<http://www.zdravycech.com/> - Zdravý Čech

Všeobecná doporučení pro zdravý životní styl:

- chodte na pravidelné preventivní prohlídky
- redukujte svoji hmotnost, pokud máte nadváhu:
 - a) obvod pasu u žen nad 88 cm a u mužů 102 cm je velkým rizikem pro kardiovaskulární onemocnění
 - b) BMI - body mass index, (výpočet= kg/m^2) 18,5 - 24,99 optimální váha (normální váha)
- pijte dostatek tekutin (voda, minerální voda, čaj..)
- omezte příjem soli na 5-6 gramů denně (prevence vysokého krevního tlaku)
- dodržujte pohybovou aktivitu alespoň 3-4x týdně 30-45 min (chůze, cvičení..)
- jezte pravidelně, zařazujte do jídelníčku 2-3 kusy ovoce nebo zeleniny denně
- omezte alkoholické nápoje (doporučená denní dávka je 30 g muži, 20g ženy)
- nekuřte (kouření je rizikovým faktorem pro kardiovaskulární onemocnění)