

## TISKOVÁ ZPRÁVA: Den zdraví – 28. 4. 2022 13:00 –16:30 hod DEN ZDRAVÍ JE ZPÁTKY!

Jaro je tady a pro spoustu lidí to znamená velký jarní úklid. My Vám tentokrát můžeme pomoci. Nepomůžeme Vám však provětrat šatník nebo vymetat pavučiny, ale pomůžeme Vám udělat si pořádek ve Vašem zdravotním stavu. Ptáte se jak? Po dvouleté pauze způsobené covidovou situací pro Vás městská nemocnice Městec Králové znovu připravila Vaší oblíbenou akci Den zdraví a to **ve čtvrtek 28. dubna 2022**, kdy se brány místní nemocnice znovu otevřou nejen pro nemocné, ale i pro ty, kteří chtějí zůstat co nejdéle zdraví!

Opět se můžete těšit na bohatý program, který Vám pomůže udělat si aktuální obrázek o Vašem zdravotním stavu, a to vše pod jednou střechou. Ruku na srdce, kolik z Vás se v době covidu vyhýbalo preventivním prohlídkám? A teď máte možnost absolvovat vše na jednom místě. My Vám přinášíme možnost zjistit nejen základní informace o Vašem zdravotním stavu, ale odnesete si i spoustu informací ohledně prevence různých zdravotních problémů. Kromě klasických vyšetření jako je například měření tlaku a cholesterolu, na vás čeká možnost vyzkoušet si, jaké je to v kůži osmdesátiletého nebo s brýlemi simulujícími účinky alkoholu. Můžete se poradit s výživovým poradcem, jak začít se zdravým životním stylem nebo s odborníky z lékařské fakulty, jak přestat kouřit. Prověříme také Vaší fyzickou kondici nebo paměť a mnoho dalších aktivit. Na své si přijdou i děti, které si mohou zábavnou formou vyzkoušet znalosti z dopravní výchovy nebo si prohlédnou hasičský nebo záchranářský vůz pěkně zblízka.

### JAK TO VYPADALO PŘI PŘEDCHOZÍCH ROČNÍCÍCH?



### A CO VÁS ČEKÁ LETOS?

**BESIP** vám nasadí brýle, které navodí stav po požití alkoholu, drog či velké únavy. Protože vyrážet za volant po bezesné noci už stálo život hodně lidí... (doporučeno pro osoby nad 15 let). Zároveň zabaví Vaše ratolesti zábavnými úkoly v oblasti dopravní výchovy

**Oblastní charita Kutná Hora** přiveze speciální gerontooblek, jakýsi skafandr, kterým zestárnete o desítky let, a to včetně špatného zraku a sluchu (doporučeno pro pomáhající profese, úředníky a obecně ty, kteří by měli mít velké množství empatie ke starším lidem).

**JANA MALÁ** vám změří hladinu tuku v těle, poradí Vám se zdravým životním stylem a připraví Vám ochutnávku zdravých dobrot.

**Studio zdravého obouvání** prověří vaše chodidlo na speciální desce a doporučí nejvhodnější obuv  
Medici z **Mezinárodního fóra studentů medicíny 1. LF UK** změří kuřákům speciálním přístrojem vydechovaný oxid uhelnatý a poradí, jak jednou provždy přestat.

**Manufaktura by Maky** Vás nechá ochutnat dezerty bez cukru a mouky tzv. low carb.

**Lékárna Benu** si vyzkouší Vaši paměť nebo Vám změří hladinu cholesterolu.

**Český červený kříž Semily** vám přiveze ukázat svůj plně vybavený sanitní vůz, ale také vám ukáže, jak správně poskytnout první pomoc

Máte problém s inkontinencí či prostatou? Uroložka **MUDr. Michaela Matoušková** Vám poradí.

**TOTO A JEŠTĚ MNOHEM VÍCE VÁS ČEKÁ, TAK PŘIJĎTE!**

## DEN ZDRAVÍ 2022 – PROGRAM

|  |
|--|
| PODPORA ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ   |
| SIMULACE ÚČINKŮ ALKOHOLU, DROG A ÚNAVY S POMOCÍ SPECIÁLNÍCH BRÝLÍ  |
| UKÁZKA SAMOVYŠETŘENÍ PRSU  |
| SIMULACE STÁŘÍ – GERONTOOBLEK  |
| TESTY FYZICKÉ KONDICE  |
| ANALÝZA CHODIDLA   |
| UROLOGICKÉ VYŠETŘENÍ PRO MUŽE I ŽENY   |
| TESTY PAMĚTI   |
| TĚLESNÁ ANALÝZA A PORADENSTVÍ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU   |
| měření hladiny cholesterolu a glykémie pomocí diagnostických proužků   |
| ukázka kardiopulmonální resuscitace (ukázka i možnost vyzkoušení si)   |
| mytí rukou a dezinfekce (UV lampa)   |
| ukázka správných technik kojení  |
| měření tlaku   |
| ukázka dentální hygieny  |
| konzultace na téma potravinová intolerance   |
| konzultace na téma identifikace chronického zánětu v těle  |
| prohlídka sanitního vozu Rychlé záchranné služby a hasičů  |
| Ochutnávky:  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Krabičková dieta do firmy Fitness food menu</li><li>• Dezerty bez cukru a mouky tzv. „low carb“ od firmy Manufaktura by Maky<ul style="list-style-type: none"><li>• Jablečné mošty a chipsy od firmy Fytos</li><li>• Ochucené tvarohy od Polabských mlékáren</li></ul></li></ul> |

Většina aktivit je koncentrována do přízemí hlavní nemocniční budovy nebo do venkovního areálu. Ochutnávky zdravých jídel a nápojů pak najdete v nemocniční jídelně.

*Na vybraných stanovištích obdrží účastníci malý dárek.*

**Pro více informací kontaktujte: Daniela Kuželová, 727 900 544, [kuzelova@nemmck.cz](mailto:kuzelova@nemmck.cz)  
Více informací o péči a dalších službách Městské nemocnice Městec Králové na [www.nemmck.cz](http://www.nemmck.cz).**

**AKCE VZNIKÁ ZA PODPORY MĚSTA MĚSTEC KRÁLOVÉ A VŠEOBECNÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY.**



Světový den zdraví byl vyhlášen od roku 1950, kdy vznikla Světová organizace zdraví – WHO (World Health Organization). Tento den je připomínkou, že bychom si měli neustále budovat a zlepšovat svou kvalitu života. Zároveň připomínkou toho, že WHO se snaží o vymýcení různých nemocí a o snižování nemocnosti a úmrtí po celém světě, a to hlavně u sociálně slabších částí populace. Činnost této organizace je zaměřena na prevenci.