

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ

„Jsou tisíce chorob, ale jenom jedno zdraví.“ Karl Ludwig Borne

V Nemocnici Sedlčany podporujeme program zdravého životního stylu pacientů i personálu. Chceme Vám pomoci k navrácení zdraví a budeme Vás podporovat a pomáhat Vám osvojit si zdravý životní styl.

PODPORA ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ:

- Pitný režim v teplých dnech;
- Stravování v závodní jídelně s možností z výběru ze čtyř jídel;
- Léčebně-preventivní péče;
- Školení BOZP;
- Pravidelné školení hygieny rukou;
- Očkování proti hepatitidě, chřipce ...
- Možnost návštěvy psychologa

PODPORA ZDRAVÍ NAŠICH PACIENTŮ

- a) Naplňování bezpečnostních rezortních cílů:
 - Bezpečná identifikace pacientů,
 - Bezpečnost při používání léčivých přípravků s vyšší mírou rizika,
 - Prevence pádů,
 - Prevence záměny pacienta,
 - Zavedení postupů hygieny rukou,
 - Bezpečná komunikace,
 - Bezpečné předávání pacientů,
 - Prevence vzniku proleženin/dekubitů u hospitalizovaných pacientů,
- b) Nutriční poradenství s nutričním terapeutem,
- c) Diabetologická ambulance – edukace diabetiků,
- d) Interní ambulance – edukace o pitném režimu a zdravém stravování,
- e) Edukační materiály pro pacienty na odděleních i v ambulancích,
- f) Protikuřácká poradna v rámci plicní ambulance,
- g) Zajištění duchovních služeb pro pacienty u lůžka,

h) Zajištění domácí péče v přirozeném prostředí pacienta.

PODPORA ZDRAVÍ VEŘEJNOSTI

- Akce Den zdraví pro obyvatele Sedlčany okolí - 1x ročně, průběh akce zabezpečujeme na náměstí v Sedlčanech, kde veřejnost tematicky seznamujeme se službami, které nemocnice nabízí, a provádíme základní screeningová vyšetření.
- Cévní poradna – chirurgické konzilium ohledně žil dolních končetin;
- Endoskopická ambulance – naše pracoviště je centrem pro screeningovou kolonoskopii

VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- Chodte na preventivní prohlídky – využijte možností preventivních programů pro screening nádorů rekta, melanomu, prostaty, prsu a dalších, preventivní vyšetření na glaukom a poruchy sítnice, prevenci kardiovaskulárních chorob a v neposlední řadě i prevenci poškození pohybového aparátu+
- Udržujte si optimální tělesnou hmotnost a v případě nadváhy ji snižte i s odbornou pomocí našich odborníků;
- Pijte dostatek tekutin;
- Omezte přísun soli na 5 – 6 gramů denně (prevence vysokého krevního tlaku);
- Dodržujte pravidelnou tělesnou aktivitu, alespoň 3 – 4x týdně (cvičení, chůze, plavání,...);
- Jezte pravidelně a zařaďte do jídelníčku denně zeleninu a ovoce;
- Nekuřte a omezte alkoholické nápoje
- Vyvarujte se závislosti na alkoholu, drogách, lécích...

Doporučujeme Vám navštívit tyto webové stránky:

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

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

<http://www.nemocnice-sedlcany.cz/>