

## **PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ**

Na sestavování strategie a náplně programu se podílí ExCom MEDITERRA-Sedlčany, s.r.o., ředitelka pro ošetrovatelskou péči, vedoucí pracovníci dotčených provozů, personální oddělení a pracovník pro marketing a komunikaci.

Program a materiální resp. finanční zajištění určené pro Program podpory zdraví schvaluje ExCom MEDITERRA-Sedlčany, s.r.o.

Za realizaci projektů odpovídá provozní ředitel ve spolupráci s lékařským ředitelem a ředitelkou ošetrovatelské péče. Vyhodnocování účinnosti programu a jednotlivých projektů provádí ExCom MEDITERRA-Sedlčany, s.r.o.

### **Cíle programu zdraví na rok 2025**

**Zaměstnanci** - podpora duševního zdraví, prevence civilizačních onemocnění, podpora odvykání kouření

**Pacienti/klienti** - podpora odvykání kouření, prevence civilizačních onemocnění

**Široká veřejnost** - programy zaměřené na zvyšování zdravotní gramotnosti

### **Podpora zdraví zaměstnanců:**

- psychologická poradna - krizová intervence, krátkodobá terapie za účelem stabilizace zaměstnance
- Léčebně-preventivní péče formou rehabilitace a rehabilitačního cvičení
- Program Chcete přestat kouřit - spolupráce s plicní ambulancí
- Akce zaměřené na podporu a budování interpersonálních vztahů a uvolnění stresu - zvýhodněné vstupy do divadel, vánoční večírek, vzdělávací akce
- Stravování možnost dietního stravování (bezlepkově, bezlaktózně apod.)
- Multisport Benefit - podpora aktivního sportování pro zaměstnance
- nabídka lázní Tauern Spa Kaprun určená pro zaměstnance skupiny VAMED
- Očkování proti hepatitidě, spalničkám, chřipce, Covid
- Benefitní program - Cafetérie Nemocnice Sedlčany, zaměstnanecké benefity
- Možnost využití ledního stadionu v Sedlčanech v zamluvené termíny k bruslení pro zaměstnance a jejich rodinné příslušníky.
- Možnost zapůjčení permanentky na lyžování v lyžařském areálu Moníneč.
- Možnost využití lekce Pilates v areálu nemocnice

### **Podpora zdraví našich pacientů:**

- Zajištění konzultací u výživového poradce, a nutričního terapeuta
- Prevence v rámci cévní poradny
- Léčebně-preventivní péče formou rehabilitace a rehabilitačního cvičení
- Edukační materiály pro pacienty na odděleních i v ambulancích (prevence kolorektálního karcinomu, všeobecná doporučení pro zdravý životní styl, prevence kouření, edukace diabetika, edukace v rámci onemocnění CHOPN a astma)
- Konzultace s psychologem
- Zajištění duchovních služeb pro pacienty u lůžka

### **Projekty zaměřené na širokou veřejnost:**

- „Dny zdraví“ - měření metabolického syndromu a prevence kardiovaskulárních onemocnění, prevence kolorektálního karcinomu, nácvik CPR, nutriční poradenství, ukázka první pomoci při úrazu, fyzioterapie – vertikální realita, poradenství Orange optic
- Den hygieny rukou - stánek sestry pro kontroly infekcí, která informuje pacienty polikliniky a návštěvy o prevenci přenosu infekcí a hygieně rukou. Edukuje správné mytí a dezinfekci rukou, včetně kontroly pod UV lampou.
- Cévní poradna - chirurgické konzilium ohledně žil dolních končetin;
- Endoskopická ambulance - naše pracoviště je centrem pro screeningovou kolonoskopii
- Poradna pro podporu výživy
- Spolupráce se ZŠ - přednášíme o první pomoci
- Pořádání lékařských seminářů
- Informování široké veřejnosti o fungování oddělení Nemocnice Sedlčany formou článků v regionálním tisku

### **VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

- chodte na preventivní prohlídky;
- redukujte svojí hmotnost, pokud máte nadváhu;
- pijte dostatek tekutin;
- omezte přísun soli
- dodržujte pravidelnou tělesnou aktivitu, jezte pravidelně a zařaďte do jídelníčku denně zeleninu a ovoce;
- nekuřte a omezte alkoholické nápoje.
- najděte si čas pro sebe, své koníčky, aktivní odpočinek zájmovou činností