



BRNĚNSKÉ DNY PREVENCE

PROGRAM

duben 2022

Vážené Brňanky, vážení Brňané,

v dnešní době máme vyspělou lékařskou péči, dožíváme se vyššího věku než v minulosti a většinu nemocí dokážeme překonat. Ale jsou tady i onemocnění, která jsou závažná a stále pro ně neexistuje rychlá a zaručená léčba. U těchto nemocí je nejdůležitější prevence. Včasný záchyt onemocnění je zásadní pro celou léčbu. A pak jsou tady choroby, které zde dříve byly spíše výjimečné, ale dnes se s nimi setkáváme denně. Nedostatek jídla nahradil boj s obezitou, místo útěku před dravými šelmami se musíme snažit, abychom si našli tři hodiny týdně pro aktivní pohyb, strach z útoku nepřátelských kmenů jsme vyměnili za pracovní stres. Důsledkem moderního způsobu života, špatné životosprávy a nezdravého životního stylu je boj s civilizačními chorobami. Nemusíte ale házet flintu do žita; nastolit zdravý životní styl není tak obtížné, jak by se mohlo zdát, a řadě nemocí lze navíc předcházet. Prevence je ono zaklínadlo, které může zachránit životy. Pojďte se tedy blíže podívat na to, co je to prevence, jak do svého života zařadit pohyb, dostatek spánku a psychickou pohodu. Přestaňte se prevence bát a naučte se poskytnout první pomoc. Navštivte alespoň jednu akci z bohatého programu Brněnských dnů prevence a odnesete si více než jen dobrý pocit.

S úctou Váš



Mgr. Petr Hladík

1. náměstek
primátorky města Brna

Co se vám vybaví, když se řekne prevence?

Pojem prevence si většina lidí spojí se zabráněním něčemu nežádoucímu, např. předcházení zločinům, nehodám a také zdravotním obtížím. Prevence začíná u nás samotných a týká se přímo našeho těla. Je nedílnou součástí péče o vlastní zdraví, neboť je lepší nemocem předcházet než s nimi bojovat. Víte, jak předcházet a včasné diagnostikovat onkologická onemocnění? Jak správně užívat léky? Co je to cévní mozková příhoda a jak poskytnout první pomoc? Jak správně dýchat, hýbat se, bojovat se stresem a spokojeně spát? Jak ochránit svoje ledviny a játra? Chcete se naučit první pomoc, neodkladnou resuscitaci, zjistit, co pro své zdraví můžete udělat? Na tyto a mnoho dalších otázek naleznete odpovědi na akcích kampaně Brněnské dny prevence.

Slavnostní zahájení kampaně

Datum a čas: **1. dubna** | 15:00–18:00 hod.

Místo konání: náměstí Svobody

Přijďte s námi zažít zábavné odpoledne s prevencí, co nebolí. Dozvíte se, co jsme pro Vás v rámci Brněnských dnů prevence připravili. Budete mít příležitost promluvit si s odborníky o prevenci a péči o zdraví. Prohlédnete si sanitní vůz zblízka, a naučíte se základy 1. pomoci. Pobavit se můžete s písničkami Pavla Helana, zatančit si při vystoupení rómské kapely Čohanas. Vaše děti jistě potěší kouzelnická a balónková show, nebo skákací hrad i mnoho dalších zábavných aktivit.

Výstava:

Zažijte s námi prevenci. Nic nestojí, ale má cenu života.

Datum a čas: **duben**

Místo konání: Galerie Žlutý kopec, Švejdův pavilon, 2. patro
(Masarykův onkologický ústav)

Nemějte obavu a přijďte s námi zažít prevenci. Na výstavě se můžete zapojit do různých testů a měření, které Vám pomohou získat informace o vlastním riziku vzniku onkologického onemocnění. Dostanete doporučení, co pro sebe a svoje zdraví můžete udělat. Prevence nic nestojí, ale má cenu života.

Prohlídka Gastroenterologického oddělení MOÚ (vč. ochutnávky zdravé stravy)

„Uvnitř je fajn“

Datum a čas: **4. dubna** | 16:00–16:20 hod.; 16:30–16:50 hod.;
17:00–17:20 hod.

Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Masarykův pavilon, 1. patro

Kapacita: 15 osob/prohlídka

Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049

Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Přijďte nahlédnout do prostředí endoskopie netradičně. Ukážeme Vám endoskopy, i to kde je ukládáme, a jak se o ně staráme. Provedeme Vás na cestě záživacím traktem. S námi se na této poučné, zábavné a bezpečné cestě určitě neztratíte.

Prohlídka Centra prevence MOÚ

„Požádej a je Ti dáno“

Datum a čas: **4. dubna** | 16:30–16:50 hod.; 17:00–17:20 hod.;
17:30–17:50 hod.
Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Švejdův pavilon, 2. patro
Kapacita: 15 osob/prohlídka
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: Bc. Michaela Přikrylová (MOÚ)

Víte, co vše se skrývá pod slovem „Prevence“? Přijďte s námi odkrýt tvář prevence bez obav a strachu. Prevence totiž nebolí, přesto zachraňuje životy. Přijďte ji k nám zažít.

Jóga a prevence bolestí pohybového aparátu

„Jóga není žádná věda“

Datum a čas: **5. dubna** | 16:00–17:00 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: Mgr. Aleš Pospíšil (FSS MU)

Čas dnešní doby plyne neuvěřitelnou rychlostí. Naše hlavy jsou přeplněné informacemi a našim tělům se nedostává vhodného pohybu. Jóga nenásilně kompenzuje pohybové nedostatky, je prevencí i terapií bolestivých stavů pohybového aparátu. Přednáška představí základní principy a možnosti využití jógy v prevenci bolestí pohybového aparátu.

Seminář o metodách duševní hygieny na podporu zdraví a odolnosti

„Radost v duši tělu sluší“

Datum a čas: **5. dubna** | 18:30–19:30 hod.
Místo konání: ÚPP LF MU – Kamenice 126/3, míst. 509
Kapacita: 40 osob
Nutná rezervace: e-mail: alena.slezackova@med.muni.cz
Organizátor: doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D. (ÚPP LF MU)

Na semináři se dozvíte nejen zajímavé poznatky o tom, jaký vliv má duševní pohoda na naše zdraví, ale také si prakticky vyzkoušíte ověřené a účinné metody duševní hygieny, které nám pomáhají lépe zvládat stres, uvolnit napětí, zlepšit náladu a obnovit vnitřní zdroje posilující psychické i tělesné zdraví.

Interaktivní workshop o mozkové mrtvici a srdečním infarktu s nácvikem 1. pomoci

„Zachraň (svou) babičku!“

Datum a čas: **6. dubna** | 10:00–11:30 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Kapacita: 32 osob
Nutná rezervace: https://bit.ly/Registrace_ZachranSvouBabicku
e-mail: hana.cukrova@fnusa.cz
Organizátor: Ing. Hana Maršálková (FNUSA-ICRC)

Na interaktivním workshopu se pomocí videoukázek a praktického nácviku naučíte, jak reagovat při srdečním infarktu nebo mozkové mrtvici. Dozvíte se a vyzkoušíte si, jak můžete v několika krocích rychle vyhodnotit závažnost situace a zachránit někomu život, neboť při záchraně života často rozhodují minuty.

FIT stárnutí

Datum a čas: **6. dubna** | od 15:00 hod.
Místo konání: Univerzitní kino Scala – Moravské náměstí 127/3
Organizátor: PhDr. Lenka Svobodová, Ph. D. (FSS MU)

Stárnutí je přirozený proces, který můžeme pozitivně ovlivňovat mírou a kvalitou fyzické aktivity. Přednáška kromě teoretických informací přinese i praktické ukázky cvičení seniorů.

Nácvik technik správného dýchání a módní přehlídka

„Dýchám, abych žil“

Datum a čas: **6. dubna** | 18:00–18:45 hod.; 19:00–19:45 hod.
Místo konání: Módní salón Iveta Nedomová, Štefánikova 49, Brno
Kapacita: 10 osob/workshop
Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049
Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Pojďte s námi společně kráčet cestou módy, pojdte zažít svobodu, kterou Vám chceme dát. Naučíme se společně správné techniky dýchání, protože správně dýchat znamená dobře žít.

Seminář o správném a zdravém pohybu

„Nejlepší sport je káva i dort“

Datum a čas: **7. dubna** | 18:00–18:30 hod.; 18:45–19:15 hod.
Místo konání: Taneční studio NO FEET, Vaňkovo náměstí 1, Brno
Kapacita: 15 osob/seminář
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: Bc. Michaela Přikrylová (MOÚ)

Přijďte ochutnat sportovní zážitek, který Vám vyplaví hormony štěstí. Nejde o tom pouze mluvit, protože je třeba to zažít na vlastní kůži. Pravidelný zdravý pohyb je skvělou a poměrně jednoduchou cestou k pocitu štěstí a spokojenosti.

Hýbat se dá v každém věku

„Nebojte se hýbat“

Datum a čas: **8. dubna** | 15:00–16:00 hod.
Místo konání: Nová radnice – Dominikánské náměstí 196/1, místnost „Podkova“
Organizátor: MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D. (FSS MU)

Na semináři se dozvíte jak se správně hýbat, kdy je vhodné se naopak pohybu vyhnout. Jaké jsou přínosy pravidelné pohybové aktivity a mnoho dalších informací, které pro Vás budou dobrou motivací k pravidelnému pohybu.

Den zdraví na Fakultě sportovních studií MU

„Chcete zjistit zda máte nějaké rizikové faktory pro vznik infarktu?“

Datum a čas: **10. dubna** | 10:00–16:00 hod.
Místo konání: FSS MU – Kamenice 753/5
Organizátor: MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D. (FSS MU)

Riziko infarktu myokardu lze snížit zdravým životním stylem, který dokáže eliminovat hlavní rizikové faktory, jako jsou např. zvýšená hladina cholesterolu a cukru, vysoký krevní tlak, nadváha či nedostatek pohybu. Na několika stanovištích budete mít možnost např. nechat si změřit krevní tlak, hladinu cholesterolu a cukru, odhalit svoji zdatnost a složení těla.

Prohlídka Gastroenterologického oddělení MOÚ (vč. ochutnávky zdravé stravy)

„Uvnitř je fajn“

Datum a čas: **11. dubna** | 16:00–16:20 hod.
Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Masarykův pavilon, 1. patro
Kapacita: 15 osob
Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049
Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Přijďte nahlédnout do prostředí endoskopie netradičně. Ukážeme Vám endoskopy, i to kde je ukládáme, a jak se o ně staráme. Provedeme Vás na cestě zažívacím traktem. S námi se na této poučné, zábavné a bezpečné cestě určitě neztratíte.

Prohlídka Centra prevence MOÚ

„Požádej a je Ti dáno“

Datum a čas: **11. dubna** | 16:30–16:50 hod.
Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Švejdův pavilon, 2. patro
Kapacita: 15 osob
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: Bc. Michaela Přikrylová (MOÚ)

Víte, co vše se skrývá pod slovem „Prevence“? Přijďte s námi odkrýt tvář prevence bez obav a strachu. Prevence totiž nebolí, přesto zachraňuje životy. Přijďte ji k nám zažít.

Přednáška o kvalitě a významu spánku na zdraví

„Zdraví začíná v posteli, aneb pojed' s námi spát“

Datum a čas: **11. dubna** | 18:00–20:00 hod.
Místo konání: Showroom dreambeds Brno, Štursova 3
Kapacita: 20 osob
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: MUDr. Pavel Turčáni, Ph.D., MHA

Přijďte si do postele pro klidný spánek. Budeme si o něm povídat, dáme Vám rady a tipy pro kvalitní spánek. Dozvíte se, co spánek ovlivňuje, jak účinně působí na Váš organismus, a že ho máte ve svých rukou. Těšit se můžete i na pohádku na dobrou noc.

Pohybová aktivita onkologických pacientů

Datum a čas: **13. dubna** | od 15:00 hod.
Místo konání: Univerzitní kino Scala – Moravské náměstí 127/3
Organizátor: MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D. (FSS MU)

Přednáška o pohybové aktivitě jako součásti nefarmakologické léčby onkologických pacientů. Vhodně indikované pohybové aktivity a dostatečně intenzivní dávky pravidelného pohybu mohou léčbu významně ovlivnit.

Nácvik technik správného dýchání a módní přehlídka

„Dýchám, abych žil“

Datum a čas: **13. dubna** | 18:00–18:45 hod.; 19:00–19:45 hod.
Místo konání: Módní salón Iveta Nedomová, Štefánikova 49, Brno
Kapacita: 10 osob/workshop
Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049
Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Pojďte s námi společně kráčet cestou módy, pojdte zažít svobodu, kterou Vám chceme dát. Naučíme se společně správné techniky dýchání, protože správně dýchat znamená dobře žít.

Základní neodkladná resuscitace a první pomoc

„Zachraň život“

Datum a čas: **14. dubna** | 14:00–15:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6, Brno
Kapacita: 10 osob
Nutná rezervace: e-mail: kachlikova@nconzo.cz, tel.: 543 559 561
Organizátor: Mgr. Radka Kachlíková (NCO NZO)

Víte, jak rozpoznat srdeční zástavu, zavolat záchranku a zahájit nepřímou srdeční masáž? Chcete se naučit správný postup při resuscitaci a práci s externím defibrilátorem AED? V rámci praktického workshopu se vše dozvíte a vyzkoušíte.

Jak správně užívat léky

„Léky nejsou bonbony“

Datum a čas: **14. dubna** | 15:30–17:00 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6, Brno
Kapacita: 20 osob
Nutná rezervace: e-mail: vranova@nconzo.cz
Organizátor: PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D. (NCO NZO)

Užívání léčiv a léčivých přípravků s sebou nese rizika. Přednáška Vám přinese základní informace o tom, co je vhodné při užívání léků vědět. Co všechno ovlivňuje účinek léčiva, jaké jsou rizikové kombinace léčiv, popř. léčiv a potravin, jaký je rozdíl mezi lékem a doplňkem stravy, i to jak číst příbalové letáky.

Základní neodkladná resuscitace a první pomoc

„Dejte ruce na srdce a zachraňte život!“

Datum a čas: **19. dubna** | 14:00–15:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6, Brno
Kapacita: 10 osob
Nutná rezervace: e-mail: kachlikova@nconzo.cz, tel.: 543 559 561
Organizátor: Mgr. Radka Kachlíková (NCO NZO)

Víte, jak rozpoznat srdeční zástavu, zavolat záchranku a zahájit nepřímou srdeční masáž? Chcete se naučit správný postup při resuscitaci a práci s externím defibrilátorem AED? V rámci praktického workshopu se vše dozvíte a vyzkoušíte.

Dechové techniky jako součást managementu stresu

„Dechem proti stresu“

Datum a čas: **19. dubna** | 17:00–18:00 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Organizátor: Mgr. Pavlína Bazalová (FSS MU)

Praktický seminář Vás seznámí s chronickým stresem jako fenoménem moderní doby a s jeho vlivem na autonomní nervový systém a dýchání. Vyzkoušíte si vybrané dechové techniky např. box breathing nebo 4-7-8 techniku a další.

Transplantace ledvin a jater jako poslední možnost léčby jejich selhání a možnosti prevence

„Žij zdravě, ať nepotřebuješ náhradní plán“

Datum a čas: **20. dubna** | 16:00–17:30 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Organizátor: MUDr. Veronika Drápalová, Ph.D. (CKTCH)
MUDr. Lenka Malásková (CKTCH)

Na přednášce se dozvíte důležité informace k onemocnění jater a ledvin, jak jim předcházet, jak je léčit, a jak probíhá transplantace těchto orgánů, která je poslední možností léčby při jejich selhání.

Nácvik technik správného dýchání a módní přehlídka

„Dýchám, abych žil“

Datum a čas: **20. dubna** | 18:00–18:45 hod.; 19:00–19:45 hod.
Místo konání: Módní salón Iveta Nedomová, Štefánikova 49, Brno
Kapacita: 10 osob/workshop
Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049
Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Pojďte s námi společně kráčet cestou módy, pojdte zažít svobodu, kterou Vám chceme dát. Naučíme se společně správné techniky dýchání, protože správně dýchat znamená dobře žít.

Rodiče a sport dětí

„Dýchám, abych žil“

Datum a čas: **21. dubna** | od 15:00 hod.
Místo konání: Univerzitní kino Scala – Moravské náměstí 127/3
Organizátor: prof. PhDr. Aleš Sekot, CSc. (FSS MU)

Sportovní aktivity mohou pro jednoho znamenat cíl, radost. Pro druhého naopak nutný a bolestivý prostředek k dosažení výkonu, vítězství či odměny.

Interaktivní workshop o mozkové mrtvici a srdečním infarktu s nácvikem 1. pomoci

„Zachraň (svou) babičku!“

Datum a čas: **21. dubna** | 16:00–17:30 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Kapacita: 32 osob
Nutná rezervace: https://bit.ly/Registrace_ZachranSvouBabicku
Organizátor: Ing. Hana Maršálková (FNUSA-ICRC)

Na interaktivním workshopu se pomocí videoukázek a praktického nácviku naučíte, jak reagovat při srdečním infarktu nebo mozkové mrtvici. Dozvíte se a vyzkoušíte si, jak můžete v několika krocích rychle vyhodnotit závažnost situace a zachránit někomu život, neboť při záchraně života často rozhodují minuty.

Seminář o správném a zdravém pohybu

„Nejlepší sport je káva i dort“

Datum a čas: **21. dubna** | 18:00–18:30 hod.; 18:45–19:15 hod.
Místo konání: Taneční studio NO FEET, Vaňkovo náměstí 1, Brno
Kapacita: 15 osob/seminář
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: Bc. Michaela Přikrylová (MOÚ)

Přijďte ochutnat sportovní zážitek, který Vám vyplaví hormony štěstí. Nejde o tom pouze mluvit, protože je třeba to zažít na vlastní kůži. Pravidelný zdravý pohyb je skvělou a poměrně jednoduchou cestou k pocitu štěstí a spokojenosti.

Základní pilíře duševního zdraví: štěstí je dovednost ne dar

„Abychom se někam dostali, musíme nejprve vědět, kam jdeme“

Datum a čas: **21. dubna** | 18:00–19:00 hod.
Místo konání: ÚPP LF MU – Kamenice 126/3, míst. 509
Kapacita: 40 osob
Nutná rezervace: e-mail: msvetlak@med.muni.cz
Organizátor: doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D. (ÚPP LF MU)

Přemýšleli jste někdy o tom, co by mohla být ta nejjednodušší myšlenka, která by rozvíjela a podporovala Váš hluboký pocit životní spokojenosti a smysluplnosti, a ke které byste se mohli opakovaně vracet? Pojďme spolu hledat opomíjený článek v mozaice životní spokojenosti.

Přednáška o rizicích nadužívání léků

„Lék – dobrý sluha, ale špatný pán“

Datum a čas: **22. dubna** | 16:00–17:00 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Organizátor: PharmDr. Jan Šaloun, Ph.D.

Nadužívání léčiv je doprovodným jevem jejich snadné dostupnosti. Životní styl moderní společnosti, enormní tlak na výkon, vliv reklamy a často přehnaná očekávání jsou konfrontována s naším povědomím o rizicích farmakoterapie. Přednáška poukáže na nejčastější chyby a omyly, jichž se při užívání léčiv dopouštíme.

Prohlídka Gastroenterologického oddělení MOÚ (vč. ochutnávky zdravé stravy)

„Uvnitř je fajn“

Datum a čas: **25. dubna** | 16:00–16:20 hod.; 16:30–16:50 hod.;
17:00–17:20 hod.
Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Masarykův pavilon, 1. patro
Kapacita: 15 osob/prohlídka
Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049
Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Přijďte nahlédnout do prostředí endoskopie netradičně. Ukážeme Vám endoskopy, i to kde je ukládáme, a jak se o ně staráme. Provedeme Vás na cestě zaživačím traktem. S námi se na této poučné, zábavné a bezpečné cestě určitě neztratíte.

Prohlídka Centra prevence MOÚ

„Požádej a je Ti dáno“

Datum a čas: **25. dubna** | 16:30–16:50 hod.; 17:00–17:20 hod.;
17:30–17:50 hod.
Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Švejdův pavilon, 2. patro
Kapacita: 15 osob/prohlídka
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: Bc. Michaela Přikrylová (MOÚ)

Víte, co vše se skrývá pod slovem „Prevence“? Přijďte s námi odkrýt tvář prevence bez obav a strachu. Prevence totiž nebolí, přesto zachraňuje životy. Přijďte ji k nám zažít.

Ať se Vám lépe dýchá

„Dýchejte!“

Datum a čas: **26. dubna** | 16:00–17:00 hod.

Místo konání: Nová radnice – Dominikánské náměstí 196/1, místnost „Podkova“

Organizátor: Mgr. Zuzana Kršáková (FSS MU)

Na praktickém semináři vysvětlíme a ukážeme správný průběh dechové vlny, seznámíme Vás s dechovými pomůckami (včetně těch pro hygienu horních cest dýchacích např. nosní konvička, míček pro děti Magic Ball...), ukážeme lokalizované dýchání a protažení pomocných dýchacích svalů.

Prevence a včasná diagnostika nejčastějších onkologických onemocnění

„Prevence není nudná, ale je nutná“

Datum a čas: **26. dubna** | 17:00–18:30 hod.

Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111

Kapacita: 30 osob

Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049

Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)
Bc. Michaela Přikrylová (MOÚ)

Přednáška je zaměřena na prevenci a včasnou diagnostiku nejčastějších onkologických onemocnění např. karcinomu prsu, prostaty nebo pankreatu. Jejím tematickým obsahem je primární prevence, tedy preventivní chování, které přispívá k udržení zdraví. Myslete na své zdraví a naučte se s námi postupy samovyšetření!

Nácvik technik správného dýchání a módní přehlídka

„Dýchám, abych žil“

Datum a čas: **27. dubna** | 18:00–18:45 hod.; 19:00–19:45 hod.

Místo konání: Módní salón Iveta Nedomová, Štefánikova 49, Brno

Kapacita: 10 osob/workshop

Nutná rezervace: e-mail: petra.absolonova@mou.cz, tel.: 775 194 049

Organizátor: Bc. Petra Absolonová, MBA (MOÚ)

Pojďte s námi společně kráčet cestou módy, pojdte zažít svobodu, kterou Vám chceme dát. Naučíme se společně správné techniky dýchání, protože správně dýchat znamená dobře žít.

Přednáška o kvalitě a významu spánku na zdraví

„Zdraví začíná v posteli, aneb pojed' s námi spát“

Datum a čas: **28. dubna** | 18:30–20:00 hod.
Místo konání: Showroom dreambeds Brno, Štursova 3
Kapacita: 20 osob
Nutná rezervace: e-mail: michaela.prikrylova@mou.cz, tel.: 605 210 287
Organizátor: MUDr. Pavel Turčáni, Ph.D., MHA

Přijďte si do postele pro klidný spánek. Budeme si o něm povídat, dáme Vám rady a tipy pro kvalitní spánek. Dozvíte se, co spánek ovlivňuje, jak účinně působí na Váš organismus, a že ho máte ve svých rukou. Těšit se můžete i na pohádku na dobrou noc.

Základní neodkladná resuscitace a první pomoc

„Zachraň život“

Datum a čas: **29. dubna** | 14:00–15:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6, Brno
Kapacita: 10 osob
Nutná rezervace: e-mail: kachlikova@nconzo.cz, tel.: 543 559 561
Organizátor: Mgr. Radka Kachlíková (NCO NZO)

Víte, jak rozpoznat srdeční zástavu, zavolat záchranku a zahájit nepřímou srdeční masáž? Chcete se naučit správný postup při resuscitaci a práci s externím defibrilátorem AED? V rámci praktického workshopu se vše dozvíte a vyzkoušíte.

Úloha pohybové aktivity v prevenci a rehabilitaci – kardiovaskulární onemocnění

„Naučte se zdravě hýbat“

Datum a čas: **29. dubna** | 15:00–16:00 hod.
Místo konání: MMB – Malinovské nám. 3, míst. č. 111
Organizátor: Mgr. Robert Vysoký, Ph.D. (FSS MU)

Na přednášce se dozvíte kolikrát týdně a jak intenzivně se hýbat, jak by měla vypadat pohybová aktivita a rehabilitace po infarktu myokardu či po operacích srdce. Vhodně indikované a dostatečně intenzivní dávky pravidelné pohybové aktivity mohou významně ovlivnit prognózu mnoha civilizačních onemocnění.

Jak správně užívat léky

„Léky nejsou bonbony“

Datum a čas: **29. dubna** | 15:30–17:00 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6, Brno
Kapacita: 20 osob
Nutná rezervace: e-mail: kachlikova@nconzo.cz, tel.: 543 559 561
Organizátor: PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D. (NCO NZO)

Užívání léčiv a léčivých přípravků s sebou nese rizika. Přednáška Vám přinese základní informace o tom, co je vhodné při užívání léků vědět. Co všechno ovlivňuje účinek léčiva, jaké jsou rizikové kombinace léčiv, popř. léčiv a potravin, jaký je rozdíl mezi lékem a doplňkem stravy, i to jak číst příbalové letáky.

Změna programu vyhrazena.

Aktuální informace najdete na:



zdravi.brno.cz

Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických služeb (NCO NZO)

Zřizovatelem Národního centra ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně je Ministerstvo zdravotnictví České republiky. NCO NZO se zaměřuje na realizaci a rozvoj celoživotního vzdělávání zdravotnických pracovníků i široké veřejnosti.

nconzo.cz

Masarykův onkologický ústav (MOÚ)

Masarykův onkologický ústav v Brně je největší onkologické centrum v České republice. Na jednom místě jsou zde soustředěny zdravotnické služby, výzkum a vzdělávání v oblasti prevence, diagnostiky a léčby solidních nádorů.

mou.cz

Mezinárodní centrum klinického výzkumu Fakultní nemocnice u Sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC)

Mezinárodní centrum klinického výzkumu bylo založeno jako unikátní výzkumná infrastruktura v rámci Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně s cílem testovat a převádět klinické poznatky do základního výzkumu a základní výzkum do klinické praxe. Mimo výzkum nových diagnostických a léčebných metod se zabývá i prevencí cerebro a kardiovaskulárních onemocnění

fnusa-icrc.org

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity (FSS MU)

Fakulta sportovních studií je nejmladší fakultou Masarykovy univerzity a nabízí studijní příležitosti s rozptylem do oblasti vzdělávání studujících trenérství, učitelství, sportovní přípravu, přípravu bezpečnostních složek, aplikovanou kineziologii, fyzioterapii, sportovní management, výživu, edukaci rozhodčích kolektivních sportů a kinantropologii.

fsps.muni.cz

Ústav psychologie a psychosomatiky, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita (ÚPP LF MU)

Ústav psychologie a psychosomatiky se zabývá výukou a výzkumem v oblasti lékařské psychologie, psychologie zdraví a multidisciplinárního přístupu v medicíně.

upp.med.muni.cz

Centrum kardiovaskulární a transplantační chirurgie (CKTCH)

Centrum kardiovaskulární a transplantační chirurgie Brno je státní příspěvkovou organizací v přímé působnosti Ministerstva zdravotnictví České republiky. Centrum poskytuje chirurgickou léčbu srdečních a cévních onemocnění a využívá nejmodernější diagnostické a léčebné postupy v oblasti kardiovaskulárních onemocnění a transplantací. Nedílnou součástí centra je vědecko-výzkumná činnost.

cktch.cz

Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje (ZZS JmK)

Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje je příspěvkovou organizací, jejíž pracovníci zajišťují přednemocniční neodkladnou péči. Záchranně vysílá k událostem krajské zdravotnické operační středisko na základě volání na tísňovou telefonickou linku 155. Úkolem operátorek a operátorů je vyhodnotit tato volání, k volajícím vyslat pomoc, popřípadě jim poradit, jak mají v případě zdravotních potíží postupovat.

zzsjmek.cz

NA ZÁVĚR

Každý z nás může upravit svůj styl života (strava, pohyb, duševní rovnováha), aby snížil riziko civilizačních onemocnění jako jsou kardiovaskulární choroby, cukrovka, zhoubné nádory a další.

Součástí prevence jsou také preventivní prohlídky a screeningová vyšetření, informujte se o nich u svého lékaře a zdravotní pojišťovny.

Víte, že ...:

- Zdravá výživa by měla být svým složením pestrá, pravidelná a přiměřená.
- Nedostatek spánku (méně než 7 hodin denně) zvyšuje krevní tlak i chuť k jídlu.
- Kouření jednoznačně zvyšuje riziko nádorových a kardiovaskulárních onemocnění, na důsledek kouření umírá ročně zhruba 4 miliony lidí.
- Dospělá osoba by se měla 3 hodiny týdně věnovat mírné tělesné aktivitě např. chůzi nebo práci na zahradě, vždy dle svého zdravotního stavu, příp. po dohodě s lékařem.
- Duševní hygiena nabývá na důležitosti v dnešním dynamickém tempu světa, a že k duševní rovnováze přispívá optimalizace mezi stresem a relaxací.
- Součástí prevence je také uvědomělé každodenní předcházení úrazům a dodržování bezpečnosti při práci, sportu i cestování.
- Některé preventivní prohlídky jsou bezplatné, např. všeobecná preventivní prohlídka u praktického lékaře (dospělí – 1x za dva roky) nebo stomatologická prohlídka (2x ročně).
- Mezi bezplatná screeningová vyšetření patří např. screening nádorů prsu prostřednictvím mamografie (od 45 let 1x za dva roky) nebo screening nádorů tlustého střeva a konečníku (od 50 do 55 let 1x ročně, a od 55 let 1x za dva roky).

Myslete na sebe a své zdraví!

I malá změna pomocí správně vedené prevence může pomoci!



MASARYKOVA
UNIVERZITA

MUNI
FAKULTA
SPORTOVNÍCH
STUDIÍ

MUNI
LÉKAŘSKÁ
FAKULTA

MUNI Ústav psychologie
a psychosomatiky
MED



Postele-Outlet
by Vagner



zdravi.brno.cz



ZDRAVÍ A BRNO MÁME JEN JEDNO

Zadal | Odbor zdraví
Grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu
Náklad | 3 000 ks
Vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna
2022