



B | R | N | O



BRNĚNSKÉ DNY PREVENCE

PROGRAM

duben 2023

Vážení spoluobčané a vážené spoluobčanky,

je mi ctí, že mohu svým jménem zaštitit a podpořit kampaň Brněnské dny prevence.

Prevence je slovo, na které si vzpomeneme mnohdy bohužel až v okamžiku, kdy se potýkáme s projevy nemoci. Spoustě chorob se dá předejít včasnou diagnostikou, správnou životosprávou i dobrým duševním rozpoložením. Lidské tělo musí být v rovnováze duševní a fyzické – na to nesmíme zapomínat. Správný životní styl a prevence jsou nedílnou součástí péče o zdraví.

Snahou kampaně Brněnské dny prevence je poskytnout veřejnosti informace o tom, jak pečovat o své zdraví a zároveň předcházet různým závažným onemocněním. Program kampaně je bohatý a je z čeho vybírat.

Preventivní a screeningové programy jsou vyšetření, která vedou k včasnému záchytu onemocnění a úspěšné léčbě. Pro mě jako lékařku to opravdu nejsou pouze slova, ale denní realita. V ordinaci se setkávám se zanedbanou prevencí bohužel často.

Udělejte si v dubnu čas a zastavte se za námi a našimi odborníky na prevenci a životní styl, kteří plánují zajímavé přednášky a odpoví na vaše otázky. Někomu to může změnit celý život. Nezapomínejme, že prevence zachraňuje životy.

Srdečně vás zvou na naši dubnovou kampaň Brněnské dny prevence a těším se na setkání.

MUDr. Dagmar Seidlová, Ph.D.

zastupitelka města Brna pro plnění úkolů v oblasti zdravotnictví se zaměřením na zajištění optimálního fungování zdravotnictví na území statutárního města Brna



Co se vám vybaví, když se řekne prevence?

Pojem prevence si většina lidí spojí se zabráněním něčemu nežádoucímu včetně zdravotních obtíží. Prevence totiž začíná u nás samotných a týká se přímo našeho těla. Měla by tedy být nedílnou součástí péče o vlastní zdraví, neboť je lepší nemocem předcházet než s nimi bojovat. Víte, jak předcházet onkologickým onemocněním nejen u žen? Jak si udržet kvalitu života a podpořit své zdraví? Jak správně užívat léky? Jakou úlohu má léčebné konopí v medicíně? Vyznáte se v označování potravin? Víte, že vysoký cholesterol může být vrozený a lze ho diagnostikovat již záhy po narození? Chcete se dozvědět, co je to demence a jak komunikovat s člověkem s tímto onemocněním? Rádi byste se naučili správný postup při defibrilaci? To vše, a ještě mnohem více se dozvíte v rámci kampaně Brněnské dny prevence, kterou pro vás připravili odborníci na prevenci civilizačních chorob.

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ KAMPANĚ

Datum a čas: **čtvrtek 13. dubna** | 15:00–18:00 hod.

Místo konání: náměstí Svobody

Přijďte s námi zažít zábavné a zároveň poučné odpoledne s prevencí, která nebolí. Dozvíte se, co jsme si pro vás v rámci Brněnských dnů prevence připravili. Budete mít příležitost promluvit si s odborníky o prevenci a péči o zdraví a seznámit se s prací zdravotnických pracovníků, se kterými můžete konzultovat svůj aktuální zdravotní stav.

Můžete si nechat změřit množství cholesterolu v krvi, krevní tlak, glykemii (hladinu cukru v krvi) nebo tělesnou hmotnost a množství tělesného tuku vč. poradenství od nutričních terapeutů, spočítat si BMI a vyzkoušet si, zda si správně myjete ruce. Zjistíte více o prevenci onkologických onemocnění a samovyšetření prsou a varlat, o prevenci cévní mozkové příhody a infarktu myokardu, péči o nemocné Alzheimerovou chorobou nebo jak si vybavit domácí lékárníčku. Rady a tipy vám poskytnou také studenti optiky, optometrie a ortoptiky. Budoucí dětské sestry provedou děti malou nemocnicí zvířátek, kde jim hravou formou přiblíží základní prvky prevence, péči o zdraví a ochranu před úrazy.

Na slavnostním zahájení se pobavíte při tanečním a hudebním vystoupení a doprovodném programu pro malé účastníky vč. skákacího hradu, balónků a spousty her a zábavných aktivit.

PŘESTAŇ KOUŘIT

Datum a čas: **5., 6., 12., 13. dubna**

Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, Centrum prevence, Poradna pro odvykání kouření

Organizátor: MOÚ

V Masarykově onkologickém ústavu proběhne poradenská kampaň zaměřená na odvykání kouření. Poradna pro odvykání kouření bude otevřena pro veřejnost v předem stanovených ordinančních hodinách: středa 5. 4. od 8:00 do 12:00 hod., čtvrtek 6. 4. od 13:00 do 16:00 hod., středa 12. 4. od 8:00 do 12:00 hod. a čtvrtek 13. 4. od 13:00 do 15:00 hod. Od 3. do 14. 4. bude navíc v prostorách MOÚ k vidění výstava o rizicích kouření.

REDUKCE HMOTNOSTI A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, VÝŽIVA A HOJENÍ RAN

Datum a čas: **17., 20. dubna** | 10:00–12:00 hod., 13:00–15:00 hod.
Místo konání: UNBR – Ponávka 846/10, evidence
Organizátor: UNBR
Poznámka: Akce je určena pro osoby starší 18 let. Na konzultaci není nutná předchozí rezervace.

V uvedeném čase budou probíhat individuální konzultace s nutričními terapeutkami na téma obezita, redukce hmotnosti, změna životního stylu, a také na téma význam výživy při hojení chronických ran.

BRNĚNSKÉ DNY PREVENCE POHYBOVÉHO APARÁTU

Datum a čas: **14.–30. dubna** | 9:00–12:00 hod.
Místo konání: UNBR – Ponávka 846/10, Rehabilitační centrum
Kapacita: 10 osob/denně
Rezervace: tel.: 545 538 620 (evidence rehabilitace UNBR, ve všední dny 7:00–14:30 hod.)
Organizátor: UNBR
Poznámka: Akce je určena pro osoby starší 18 let.

V uvedené dny bude probíhat instruktáž o cvičení při bolestech zad a konzultace ohledně postupu při rehabilitačním vyšetření.

BRNĚNSKÉ DNY PREVENCE OBEZITY

Datum a čas: **21., 26., 28. 4.** | 10:00–12:00 hod., 13:00–15:00 hod.
Místo konání: NMB – Polní 553/3, vstupní hala nemocnice
Organizátor: NMB
Poznámka: Akce je určena pro osoby starší 18 let. Na měření a konzultace není nutná předchozí rezervace.

V uvedené dny a časy budou nutriční terapeutky provádět měření na přístroji InBody, který se zaměřuje na analýzu složení těla (tuky, svaly, voda), včetně interpretace výsledků. Nutriční terapeutky poskytnou také krátké individuální konzultace na témata potravinová pyramida, jak se naučit číst obaly potravin, vláknina a sůl ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách.

LÉČEBNÉ KONOPÍ A MOŽNOSTI JEHO VYUŽITÍ V SOUČASNÉ MEDICÍNĚ

Datum a čas: **pondělí 17. dubna** | 16:30–18:00 hod.
Místo konání: Magistrát města Brna – Malinovského nám. 3, místnost č. 111 (1. patro)
Organizátor: doc. Mgr. MVDr. Leoš Landa, Ph.D. (MED MUNI)

Přednáška se zabývá možnostmi využití léčebného konopí. Zasazuje terapeutické užívání konopí do historického kontextu, popisuje hlavní účinné látky obsažené v konopí a mechanismy jejich účinku s důrazem na klinicky aplikovaný léčebný potenciál.

PREVENCE ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

Datum a čas: **pondělí 17. dubna** | od 17:00 hod.
Místo konání: Lékařská fakulta MU – Komenského nám. 220/2, sál A. Trýba
Kapacita: 40 osob
Rezervace: e-mail: hpv.muni@ifmsa.cz
Organizátor: MED MUNI

Přednáška s následnou diskusí bude zaměřena na nákazu HPV (lidský papilomavirus), který stojí například za rakovinou děložního čípku. Dozvíte se, co je to HPV a co způsobuje, jak se viru bránit a ochránit nejen sebe. V druhé části programu se budeme věnovat interaktivnímu samovyšetření prsou a varlat i rizikovým faktorům vzniku nádorových onemocnění.

NEPODCEŇUJ PREVENCI A VAŽ SI SAMA SEBE

Datum a čas: **úterý 18. dubna** | 15:00–16:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: smickova.klara@nconzo.cz, tel.: 543 559 541 (do 17. 4.)
Organizátor: Mgr. Klára Smičková (NCO NZO)

Přednáška je koncipována v širším pohledu na prevenci u žen se zaměřením na onkologickou prevenci, osteoporózu, inkontinenci a sexuální přenosné choroby v návaznosti na udržení kvality života a podpory zdraví.

JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT LÉKY

Datum a čas: **úterý 18. dubna** | 15:00–16:00 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: vranova@nconzo.cz (do 17. 4.)
Organizátor: PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D. (NCO NZO)

Přednáška vám přinese základní informace o tom, co je vhodné při užívání léků vědět. Dozvíte se, jak číst příbalové letáky, co všechno ovlivňuje účinek léčiva, jaké jsou rizikové kombinace léčiv i rozdíly mezi lékem a doplňkem stravy.

NOVINKY V PÉČI O NOVOROZENCE ANEB SPOKOJENÉ MIMINKO

Datum a čas: **středa 19. dubna** | 15:00–16:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: fendrychova@nconzo.cz, tel.: 543 559 520 (do 18. 4.)
Organizátor: Mgr. Jaroslava Fendrychová, Ph.D. (NCO NZO)

Na přednášce získáte povědomí o vývoji novorozence a péči o něj. Zaměříme se zejména na syndrom náhlého neočekávaného kolapsu dítěte. Povíme si také něco o tom, jak probíhá první koupel, zda dávat dítěti dudlík a mnoho dalších zajímavostí.

DÁ SE PŘEDCHÁZET ÚRAZU DÍTĚTE?

Datum a čas: **středa 19. dubna** | 16:00–16:45 hod.
Místo konání: VOSZ Brno – Kounicova 684/16, učebna 426
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: kolarova.jana@voszbrno.cz, tel.: 542 213 907 (do 17. 4.)
Organizátor: Mgr. Jana Kolářová, Mgr. Jiřina Zavřelová (VOSZ Brno)

Napadlo vás někdy, proč dochází k dětským úrazům a jak se jim dá předcházet? Víte, co máte dělat, když dítě utrpí úraz? Interaktivní workshop o prevenci úrazů dětí s praktickým nácvikem život zachraňujících úkonů vám na to odpoví.

PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO KOJENÍ

Datum a čas: **středa 19. dubna** | 16:30–18:30 hod.
Místo konání: Magistrát města Brna – Malinovského nám. 3, místnost č. 111 (1. patro)
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: kamenikova.miloslava@fnbrno.cz
Organizátor: PhDr. Miloslava Kameníková (FN Brno)

Na kurzu kojení se budeme věnovat polohám a správnému přísátí dítěte, důležitosti kontaktu kůže na kůži, stravování kojící ženy, frekvenci kojení a řešení nejčastějších problémů při kojení.

VYZNEJTE SE V POTRAVINÁCH

Datum a čas: **čtvrtek 20. dubna** | 15:00–16:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: smickova.klara@nconzo.cz, tel.: 543 559 341 (do 19. 4.)
Organizátor: Mgr. Nikola Prokešová (NCO NZO)

Chodíte po obchodě, nahlížíte do regálů, ale nevíte, podle čeho si vybrat tu správnou potravinu? Přijďte na přednášku, ve které se zaměříme na problematiku označování potravin.

NEPIJTE ALKOHOL, NIČÍ VAŠI SLINIVKU

Datum a čas: **čtvrtek 20. dubna** | od 15:30 hod.
Místo konání: MOÚ – Žlutý kopec 7, přednáškový sál Švejdova pavilonu
Kapacita: 30 osob
Rezervace: e-mail: poradna@mou.cz
Organizátor: MOÚ
Poznámka: akce se uskuteční při minimálním počtu 10 osob

V MOÚ je připravena přednáška o rakovině slinivky a rizikovém chování, která se bude zabývat následky konzumace alkoholu a nezdravého životního stylu a rizikem vzniku nádorového onemocnění slinivky.

LÉKY A ZÁVISLOST

- Datum a čas: **čtvrtek 20. dubna** | 16:00–17:30 hod.
Místo konání: Magistrát města Brna – Malinovského nám. 3, místnost č. 111 (1. patro)
Organizátor: PharmDr. Jan Šaloun, Ph.D. (Farmaceutická fakulta Masarykovy univerzity)

Léky jsou v naší společnosti běžně dostupné a zvykli jsme si jimi léčit, respektive řešit mnoho situací. Bohužel, vždy je něco za něco a mnohdy účinná pomoc přeroste až do nadužívání a závislosti. Přednáška má za cíl shrnout rizikové skupiny léčiv a základní aspekty vzniku lékové závislosti.

PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO KOJENÍ

- Datum a čas: **čtvrtek 20. dubna** | 16:00–18:00 hod.
Místo konání: Gynekologicko-porodnická klinika, Obilní trh 11, posluchárna GPK
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: kamenikova.miloslava@fnbrno.cz
Organizátor: PhDr. Miloslava Kameníková (FN Brno)

Na kurzu kojení se budeme věnovat polohám a správnému přísátí dítěte, důležitosti kontaktu kůže na kůži, stravování kojící ženy, frekvenci kojení a řešení nejčastějších problémů při kojení.

VROZENÝ VYSOKÝ CHOLESTEROL VEDE K SRDEČNÍMU INFARKTU V MLADÉM VĚKU, KDYŽ NENÍ LÉČEN

- Datum a čas: **pondělí 24. dubna** | 15:00–16:30 hod.
Místo konání: Magistrát města Brna – Malinovského nám. 3, místnost č. 111 (1. patro)
Organizátor: prof. MUDr. Tomáš Freiburger, Ph.D. (CKTCH)

V ČR se narodí dítě s vrozeným vysokým cholesterolem každý den. Přijďte se dozvědět o této problematice více od prof. MUDr. Tomáše Freiburgra, Ph.D., vedoucího lékaře Genetické laboratoře CKTCH a vedoucího projektu MedPed, který se soustředí na včasnou diagnostiku familiární hypercholesterolemie.

PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO KOJENÍ

Datum a čas: **pondělí 24. dubna** | 15:00–17:00 hod.
Místo konání: Gynekologicko-porodnická klinika, Jihlavská 20, pavilon Z, posluchárna
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: kamenikova.miloslava@fnbrno.cz
Organizátor: PhDr. Miloslava Kameníková (FN Brno)

Na kurzu kojení se budeme věnovat polohám a správnému přísátí dítěte, důležitosti kontaktu kůže na kůži, stravování kojící ženy, frekvenci kojení a řešení nejčastějších problémů při kojení.

NEPODCEŇUJ PREVENCI A VAŽ SI SAMA SEBE

Datum a čas: **úterý 25. dubna** | 15:00–16:30 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: smickova.klara@nconzo.cz, tel.: 543 559 541 (do 24. 4.)
Organizátor: Mgr. Klára Smičková (NCO NZO)

Přednáška je koncipována v širším pohledu na prevenci u žen se zaměřením na onkologickou prevenci, osteoporózu, inkontinenci a sexuálně přenosné choroby v návaznosti na udržení kvality života a podpory zdraví.

VÍTEJ DO MÉ NÁRUČE

Datum a čas: **úterý 25. dubna** | 15:00–15:45 hod.
Místo konání: VOSZ Brno – Kounicova 684/16, učebna 426
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: cetlova.alice@voszbrno.cz, tel.: 542 213 907 (do 21. 4.)
Organizátor: Mgr. Alice Cetlová (VOSZ Brno)

Nejlepší, co můžeme svému dítěti dát, je dobře se na jeho příchod připravit. Pro miminko jsou úzký kontakt a dobrá péče podmínkou zdravého vývoje. Přijďte si vyzkoušet, jak odbourat první nejistoty v manipulaci s novorozencem a péči o něj.

POMOZ MI, AŽ TO ZVLÁDNU

Datum a čas: **úterý 25. dubna** | 15:00–16:30 hod.
Místo konání: Magistrát města Brna – Malinovského nám. 3, místnost č. 111 (1. patro)
Organizátor: Mgr. Jiřina Zavřelová, Mgr. Jana Kolářová (VOSZ Brno)

Na interaktivním semináři si prakticky vyzkoušíte postupy při první pomoci dětem a dozvíte se více o péči o dítě od novorozence po adolescenty. Seznámíte se také s proměnou úlohy dětské sestry v průběhu času.

PÉČE O PŘÍBUZNÉHO S ALZHEIMEROVOU CHOROBU

Datum a čas: **úterý 25. dubna** | 15:00–16:30 hod., poté možnost testování paměti do 18:00 hod. po domluvě přímo s přednášejícím
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: stankova.pavla@nconzo.cz, tel.: 543 559 530 (do 24. 4.)
Organizátor: doc. Ing. Pavla Staňková, Ph.D. (NCO NZO)

Přednáška přinese základní informace o demenci a Alzheimerově chorobě, jejích příznacích a fázích vývoje nemoci. Zaměříme se na způsoby komunikace s člověkem s demencí a aktivizační činnosti, které s ním můžeme dělat. Dotkneme se také pomoci v rámci systému sociálních služeb.

DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Datum a čas: **středa 26. dubna** | 15:00–15:45 hod.
Místo konání: VOSZ Brno – Kounicova 684/16, učebna 426
Kapacita: 20 osob
Rezervace: e-mail: zavrelova.jirina@voszbrno.cz, tel.: 542 213 907
Organizátor: Mgr. Jiřina Zavřelová, Mgr. Alice Cetlová (VOSZ Brno)

Znáte specifika dětského věku v oblasti vývoje psychiky a psychosociálních potřeb? Víte, jaké jsou odlišnosti v reakcích dítěte zdravého a nemocného, ošetřovaného doma nebo hospitalizovaného? Na semináři připravíte sebe a dítě na případný pobyt v nemocnici.

I VY MŮŽETE ZACHRÁNIT ŽIVOT! STAČÍ MÁLO

Datum a čas: **čtvrtek 27. dubna** | 14:30–16:00 hod.
Místo konání: NCO NZO – Vinařská 6
Kapacita: 10 osob
Rezervace: e-mail: kachlikova@nconzo.cz, tel.: 543 559 561 (do 26. 4.)
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? V rámci praktického workshopu se vše dozvíte a vyzkoušíte.

ZÁCHRANNÝ ŘETĚZ A JEHO NÁVAZNOST NA IZS

Datum a čas: **čtvrtek 27. dubna** | 16:30–18:00 hod.
Místo konání: Magistrát města Brna – Malinovského nám. 3, místnost č. 111 (1. patro)
Organizátor: Mgr. Pavel Ondráček, DiS. (VOSZ Brno)

Integrovaný záchranný systém (IZS) je efektivním systémem vazeb, pravidel spolupráce a koordinace jeho složek. Při přednášce se zaměříme na zdravotnickou záchrannou službu a kompetence zdravotníků.

Změna programu vyhrazena.

Aktuální informace najdete na:



zdravi.brno.cz

KAMPAŇ BRNĚNSKÉ DNY PREVENCE A PROGRAM HOBIT

HOBIT neboli **HO**dina **Biologie pro živoT** je vzdělávací program v podobě e-learningu, který učí žáky rozpoznávat příznaky různých onemocnění a správně na ně reagovat. Program vznikl v rámci Skupiny veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného programu ICRC Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně.

Program je primárně určen pro žáky 2. stupně základních škol a víceletých gymnázií, vhodný je však i pro veřejnost. Edukace probíhá on-line na počítačích a účastníci se zde mohou blíže seznámit s tématy jako cévní mozková příhoda, infarkt myokardu, cukrovka 2. typu, panická porucha a nově se závislostmi.

Brněnské dny prevence přinášejí do programu HOBIT nové téma – **závislosti**. Modul seznámí žáky se základními informacemi o závislosti jakožto nemoci, příčinách vzniku závislosti a projevech závislostního chování, rozdělením a přehledem nejčastějších drog (látkové x nelátkové/behaviorální závislosti) nebo nácvikem odmítnutí drogy.

Vstup do programu je zdarma, povinná je pouze registrace.

Registrace: <https://programhobit.cz/>

V rámci kampaně proběhne pro žáky 6. tříd ZŠ se zájmem o zdraví a sport preventivně vzdělávací akce **Move FAST**. Děti se díky interaktivní přednášce, nácviku 1. pomoci a pohybovým aktivitám naučí zásadní informace o zdraví a prevenci.

Akce se uskuteční v **úterý 18. dubna 2023** v čase 10:30–12:00 hod. v prostorách Centra volného času Lužánky. Žáky přihlašují na akci školy.

Pamatujte, že:

NEKOUŘIT JE COOL!

NEEXPERIMENTOVAT S DROGAMI JE COOL!

NEZAČÍT PÍT ALKOHOL JE COOL!

NEBÝT ZÁVISLÝ JE COOL!

Centrum kardiovaskulární a transplantační chirurgie Brno (CKTCH)

Jedná se o státní příspěvkovou organizaci v přímé působnosti Ministerstva zdravotnictví České republiky s nadregionální působností. Trvale jsou uplatňovány nejmodernější diagnostické a léčebné postupy v oblasti kardiovaskulárních onemocnění a transplantací, centrum je zařazeno do mezinárodních klinických studií, při kterých se ověřují nejnovější poznatky. Nedílnou součástí jeho činnosti je vědecko-výzkumná práce, na které se významně podílí i genetická laboratoř CKTCH. Centrum patří dlouhodobě k nejlépe hodnoceným zdravotnickým zařízením jak z pohledu odborníků, tak i pacientů.

cktch.cz

Česká aliance pro kardiovaskulární onemocnění (ČAKO)

Česká aliance pro kardiovaskulární onemocnění je spolek sdružující pacienty s onemocněním srdce a cév nebo s rizikovými faktory, které mohou tato onemocnění způsobit (např. s vysokým cholesterolem, krevním tlakem nebo s genetickou zátěží). Kromě toho pomáháme zvyšovat povědomí a informovanost o nemocech srdce a cév v běžné populaci a podporovat tak rozvoj prevence a léčby onemocnění srdce a cév v České republice, protože jde o příčinu úmrtí číslo jedna. Ročně u nás na ně zemře 45 000 Čechů, což je skoro 2x víc než na rakovinu.

ca-ko.cz

Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno (FN Brno)

Gynekologicko-porodnická klinika LF MU a FN Brno patří mezi největší porodnické pracoviště v České republice a ve střední Evropě s ročním počtem porodů přesahující šest tisíc. Dlouhodobou vizí Gynekologicko-porodnické kliniky je stát se pracovištěm, které zajišťuje medicínskou péči na nejvyšší celorepublikové úrovni založenou na odborných znalostech, využívání progresivních postupů, respektu a empatii k potřebám našich rodiček a pacientek. Jednou z našich priorit je podpora přirozeného porodu. Proto jsme založili Centrum porodní asistence, které o rodičky pečuje přirozeně a s respektem. Naše péče je o individuálním přístupu ke každé těhotné ženě a jejím přáním. Využíváme špičkově vybavená pracoviště, tak aby proběhl porod co nejbezpečněji.

porodnicebrno.cz

Kontaktní místo České alzheimerovské společnosti (ČALS)

Na kontaktním místě ČALS nabízí informační materiály s tematikou demence, osobní a telefonické poradenství, setkávání svépomocné skupiny – tzv. Čaje o páté (setkání probíhají vždy jednu středu v měsíci v 17 hod.) – složené z rodinných příslušníků, kteří pečují o blízké osoby s demencí. V nabídce je také vyšetření paměti, primárně určené pro osoby kolem 60 let věku a starší. Všechny nabízené aktivity jsou zdarma. V případě zájmu můžete kontaktovat Bc. Kláru Šenkyříkovou, tel.: 734 166 378, e-mail: km.brno@diakoniebrno.cz.

alzheimer.cz/cals/kontaktmi-mista

Lékařská fakulta Masarykovy univerzity (MED MUNI)

Lékařská fakulta je jednou ze čtyř zakládajících fakult Masarykovy univerzity. Každý rok na ní dokončí studium na 350 všeobecných a zubních lékařů a přes 250 absolventů nelékařských zdravotnických oborů. Hodnoty Lékařské fakulty MU stojí na respektu k člověku v jeho individuální rozmanitosti, na stálém úkolu napomáhat zlepšování podmínek pro lidské bytí a na závazku poskytovat léčbu lidem bez ohledu na jejich sociální status, zdravotní stav či náboženské přesvědčení.

med.muni.cz

Masarykův onkologický ústav (MOÚ)

Masarykův onkologický ústav je unikátním a největším onkologickým centrem v České republice. Cílem ústavu je na prvním místě co nejlepší péče o pacienty, která je úzce propojená s jeho prosperitou a naplňováním stanovených misí a vizí. Pro hodnocení kvality a bezpečí poskytovaných zdravotních služeb je MOÚ držitelem akreditace České společnosti pro akreditaci ve zdravotnictví. Na mezinárodním poli se MOÚ pyšní akreditací Organisation of European Cancer Institutes (OECI). Masarykův onkologický ústav se zabývá nejen léčbou, ale i screeningem a prevencí onkologických onemocnění.

mou.cz

Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů (NCO NZO)

Centrum realizuje množství vzdělávacích akcí v rámci celoživotního vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví i pro odbornou a laickou veřejnost, zajišťuje aprobační zkoušky pro nelékařská zdravotnická povolání, organizuje mezinárodní vědecké akce, zapojuje se také do mezinárodních projektů a zabezpečuje různé formy vzdělávání v oblasti psychosociální podpory zdravotnických pracovníků. V kontaktním centru nabízí pomoc všem nelékařským

zdravotnickým pracovníkům, ale i lékařům, stomatologům a farmaceutům, kteří přicházejí z tzv. třetích zemí a chtějí na území České republiky vykonávat zdravotnické povolání.

nconzo.cz

Nemocnice Milosrdných bratří, příspěvková organizace (NMB)

Nemocnice Milosrdných bratří v Brně v Polní ulici je nejstarší souvisle fungující městskou nemocnicí na Moravě a po pražské Nemocnici Na Františku druhou nejstarší v Česku. Od roku 1993 funguje jako příspěvková organizace města Brna. Nemocnici Milosrdných bratří je poskytovatelem akutní i preventivně léčebné péče a zároveň druhou největší porodnicí na jižní Moravě.

nmbbrno.cz

Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného programu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC); Ambadorský program projektu HOBIT, z. s.

Skupina veřejného zdraví je multidisciplinární výzkumný tým, který se zabývá zvyšováním zdravotní gramotnosti. Primárně se zaměřuje na cerebro- a kardiovaskulární onemocnění a jejich rizikové faktory. Realizuje vzdělávací programy pro školy i veřejnost, osvětové akce a další aktivity na podporu zdraví.

Ambadorský program je dobrovolnická organizace, jejíž členové aktivně pomáhají s osvětou o cévní mozkové příhodě, srdečním infarktu a dalších civilizačních onemocněních.

fnusa-icrc.org

Úrazová nemocnice v Brně, příspěvková organizace (UNBR)

Úrazová nemocnice v Brně je příspěvková organizace statutárního města Brna. Základním úkolem nemocnice je specializovaná léčebně preventivní péče a vědecko-výzkumná činnost v oboru celé traumatologie a speciální chirurgie.

Nutriční ambulance

Poskytujeme poradenskou péči v oblasti léčebné výživy, zejména pro pacienty s onemocněním diabetes mellitus II. Typu (cukrovka), pacienty docházející do ambulance chronických ran, s poruchou výživy (malnutrice, obezita) a onkologickým onemocněním. Dále poskytuje edukační činnost u pacientů

s dietním či režimovým opatřením (celiakie, Crohnova choroba...). Podmínkou pro přijetí pacienta je žádanka od lékaře (internista, praktický lékař, diabetolog, gastroenterolog). Do ambulance je třeba se objednat na centrální evidenci tel. 545 538 470 nebo 545 538 475, nebo přímo u nutričních terapeutek na tel. 545 538 312, e-mail: nutricni@unbr.cz.

Rehabilitační centrum

Ambulantní rehabilitace zajišťuje léčbu pohybového ústrojí především u pacientů s diagnózami poúrazových a pooperačních stavů. Jsou rovněž přijímáni pacienti na základě doporučení praktických lékařů či specialistů. Pacienti mohou absolvovat individuální nebo skupinové cvičení v tělocvičně a fyzikální terapii.

unbr.cz

Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, p. o. (VOSZ Brno)

Tato škola s třicetiletou tradicí se zaměřuje výhradně na pomaturitní studium vzdělávající diplomované specialisty (DiS.) ve dvou zdravotnických programech – diplomovaná všeobecná sestra a diplomovaná dětská sestra. Protože praktická výuka probíhá téměř ve všech zdravotnických i nezdavotnických zařízeních v Brně, poznají studenti a studentky medicínu a ošetrovatelskou péči ve všech jejích podobách. Naučí se rozumět stavbě a funkcím lidského těla, věkovým odlišnostem, příčinám, průběhu a léčbě nemocí, stejně jako třeba zvládnout první pomoc.

voszbrno.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 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 důsledky kouření umírají ročně zhruba 4 miliony lidí na světě.
- 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 v dnešním dynamickém tempu na důležitosti a 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 54 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!



NEMOCNICE
MILOSRDNÝCH BRATŘÍ
příspěvková organizace



ÚRAZOVÁ NEMOCNICE
V BRNĚ

a?

Kontaktní místo
České alzheimerovské
společnosti



CKTCH | Centrum kardiiovaskulární
a transplantační chirurgie



MASARYKOVA
UNIVERZITA

MUNI
LÉKAŘSKÁ
FAKULTA



ČAKO
Česká Aliance pro
Kardiiovaskulární Onemocnění

ICRC
INTERNATIONAL CLINICAL
RESEARCH CENTER



zdravi.brno.cz



Zadal | Odbor zdraví
Grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu
Náklad | 3 000 ks
Vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna
2023